

たまご通信 その69

タンパク質+運動で足腰丈夫

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

コロナウイルスによる活動中止と猛暑で運動不足になっていませんか？

つくなごは筋肉の減少が考えられます。糖尿病のコントロールがうまくいかないのも、筋肉減少でブドウ糖の十分な消費ができませんのかもしれない。

てしまうので痩せにくい体になります。

高齢者で肉や魚をあまり食べない人がいますが、コレステロール値や動脈硬化を気にしているのかもしれない。

と野菜中心の食事では、1日に20g程度のタンパク質しか摂れず低栄養になります。

タンパク質の摂り方

1日に70〜80gのタンパク質を1食あたり25g、その内20gを野菜で摂りましょう。

日々の生活で実践しよう

タンパク質の質が違いますから、前の食事とは別の食材を使います。

油の少ない部位から100g、げんこつ1つ分くらいです。

鶏肉、魚なら白身魚などを使えばカロリーオーバーせず、タンパク質は豊富です。

タンパク質食材の中には、脂質が多くカロリーが高い物があります。

卵、大豆食品、乳製品の1食に使う分量から、タンパク質がどのくらい摂れるかを上げてみます。

豆腐1/2 10・5g、納豆40g 11・6g、6Pチーズ1個 11・4g、ヨーグルト80g 11・3g、牛乳150ml 11・5g。

1品で主菜にするには足りませんが、動物性食品と組み合わせ使います。

タンパク質をおかずをげんこつ1つ分、主食、野菜たっぷりおかずの3点を毎食欠かさず食べます。

タンパク質は20〜30g摂れば理想的です。

運動をはじめたら体重を測りましょう。

きんいのかぞか by 71ス



コロナはいつまで続くか、心配が消えないわね。



こんな中、最長と言われた総理大臣が、突然変わったらしい...



そして前よりもさらに危険という人物... 日本学術会議の6名は任命を拒否します...



あのね、校長先生が3組の学級委員長を認めないんだって... 拒否してきい...



いろいろな班会があります (写真は若返り班)

大田歯科だより その23

歯の痛みにも効くとされる神仏

歯科医師 吉岡哲哉

コロナ禍で遠方へは...という方に、東京には江戸時代から伝わる、虫歯に靈験があるという神社がいくつかあるのをご紹介いたします。

この神社修験者が荒行を成し遂げ、歯痛にも耐えたことから歯痛平癒に効くと祈願されるようになったとのこと。

千駄ヶ谷の榎稲荷神社は、家康の側室おの方の方が歯痛を患ったとき、そばの榎の枝で作った楊枝を使い、治ったことからおの方榎稲荷と呼ばれるようになったという。

江東区清澄庭園近くの田隆院は、深川の歯神さまとして知られている。備えてある歯ブラシ

の柄に名前を書いて納めると祈禱してくれるらしい。

台東区根津の妙雲寺は1619年創建され、ここに祀られる鬼子母神が虫歯除けに靈験ありとされ、將軍秀忠の息女天徳院が崇敬したといわれ、今も虫歯祈念の寺として知られている。

歯科治療の進歩した今日でも多くの人が歯痛の平癒を神仏に祈念していることを、歯科医として重々認識すべきと考えますが、寺院にお出かけの後ぜひ歯科健診もおすすめてください。



増資のご案内

城南保健生協では健康なまじつくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

●増資(1口=1000円)は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行ってゆく上での運営資金となります。

●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときは返却されます。

●お手続きの方法: 城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役

事務局からのお知らせ

お引越など、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日〜12月31日までに申請をお願いします。

また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月〜3月の期間は申請できません)。

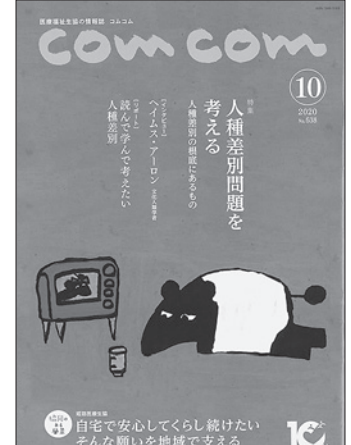
員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部(3762-0266)まで。

城南福祉医療協会は 無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

「いつでも元気」「コムコム」を購読しませんか?



城南保健生協が加盟している全日本民主医療機関が発行している月刊誌「いつでも元気」(680円)、日本医療福祉生協連が発行している月刊誌「コムコム」(418円)に興味のある方、購読のお問い合わせは生協本部まで(03-3762-0266)。



COM COM 10月号 2020年10月号 人種差別問題を考える