

ごはんもぐもぐ 10月号

食欲の秋♪スポーツの秋★ しっかり食べてしっかり動きましょう！



＜適度な運動の効果＞

- ①筋力・体力の維持
- ②ストレス発散
- ③食欲増進
- ④認知症予防
- ⑤便通の改善 など

運動を始めてみませんか？

- ・ウォーキング 30分
→1日の中で分割してもOK
- ・ストレッチ10分やラジオ体操
→力を入れる時に息を吐くように呼吸するとGOOD
- ・透析中でもできる運動として**ベッドバイク**はいかがでしょう？

運動に合わせて、食事からも体力アップ！！

①BCAA(分岐鎖アミノ酸)を摂ろう

※特にBCAAは**筋肉量維持効果**がある栄養素で、たんぱく質に多く含まれており、運動時に必要とされるため**運動前に2000mg以上摂取**するのが効果的とされています。
BCAAを多く含む食材…**さんま**、豆腐、大豆、卵 など



秋が旬の食材にはBCAAやビタミンDが豊富★



②ビタミンDを摂ろう

※ビタミンDは骨を強くするだけでなく、**筋肉合成を助ける作用**があります。
ビタミンDを効率よく摂るためには、**日光浴(週2回、1回15分程度)**を加えると効果的！
ビタミンDを多く含む食材…**鮭**、**マイタケ(きのこ類)**、卵、かつお節 など

レシピの紹介♪

さんまのカレー焼き

さんまはBCAAもビタミンDも多く含む
一石二鳥の食材です(*^_^*)

このレシピはBCAAを2302mg含みます！

*イワシやアジでも代用可

(どちらもBCAAを2000mg以上含みます)



<材料:1人前>

さんま	70g(2/3~1/2匹)
食塩	0.2g
カレー粉	2g
片栗粉	4g
オリーブ油	1g
レタス	5g

<作り方>

- ①さんま(開き)の水気をふき取り、塩をふる。
- ②カレー粉と片栗粉を合わせ、さんまの両面につける。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき焼く。
- ④水洗いしたサニーレタスの上に盛り付ける。
(油っぽい場合は、キッチンペーパーで軽く油を切る。)



栄養価	1人分
エネルギー	249kcal
たんぱく質	13.3g
炭水化物	18.5g
カリウム	196mg
リン	136mg
食物繊維	0.8g
塩分	0.4g
ビタミンD	13.3μg