

大誠会だより夏号 ～ 運動するとどうなるの？～

体力テストの結果はいかがでしたか？

来年もずっと元気に動けるように、こつこつ運動をして『筋肉貯金』をしていきましょう！

運動をがんばる人



体力テスト結果
良くて悪くても…

こつこつ運動すると

筋力が上がる

免疫力が上がる

骨が強くなる

どちらを選びますか？

運動をしない人

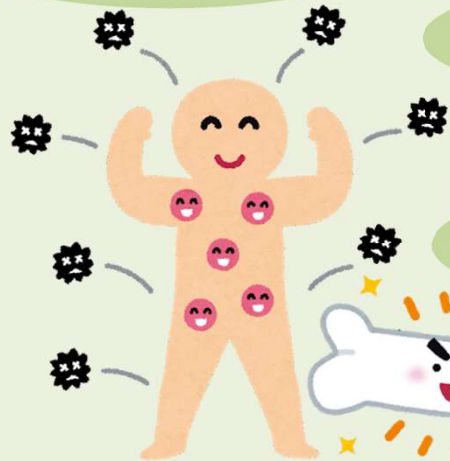


ごろごろしていると…

転んで骨折

長期入院

寝たきり・車いす生活

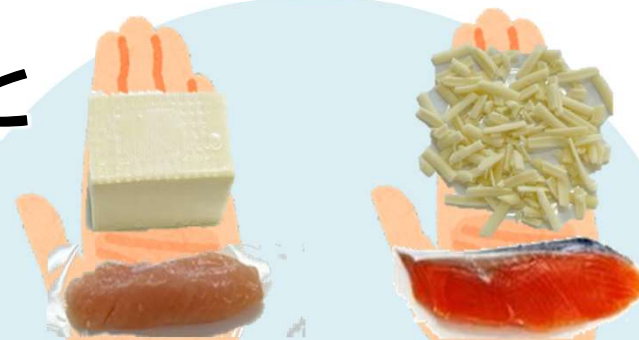


筋肉をつける食事とは？



体力テストをされてみて「運動してみようかな？」と思われたらその瞬間から『筋力UPのチャンス』です。筋肉をつけるためには、材料である『たんぱく質を摂る』ことが大切です。

① 毎食、自分の「手の平の大きさ」と「厚さ」のたんぱく質を食べる。



豆腐+ささみ チーズ+鮭

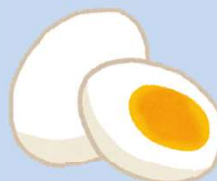
たんぱく質を多く含む
肉・魚・卵・豆・乳を主菜に！

② たんぱく質を「最初に食べる」と吸収率が上がる。

③ 一度に多く食べられない時は「間食」を活用する。

④ 「運動後」にもたんぱく質を補給する。

手軽に取り入れられる食品



卵



枝豆



ヨーグルト