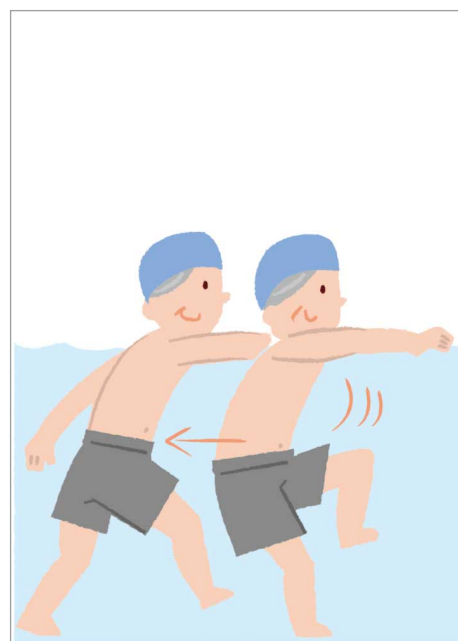


日常生活の中でできる有酸素運動 ～腰に負担が少ない後ろ向きの 水中ウォーキング～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

加齢により筋力が低下し、転倒リスクが高くなっている高齢者では、陸上と比べて転倒の危険性が少なく、関節への負担も軽減される水中ウォーキングがおすすめです。

特に、水平方向へ動くウォーキングは、水の抵抗により筋力の維持向上が期待でき、また、腰に不安のある方はエビのように腰を曲げ、後ろ向きに歩くことで腰への負担も軽減できます。主治医の先生に相談の上、1回 20～30分程度で週に2回を目安に行ってみましょう。



高齢 2 型糖尿病患者さんの 日常生活に支障をきたす歩行障害

監修：櫻井 孝
国立長寿医療研究センター
もの忘れセンター長

2 型糖尿病患者さんで高血糖が続くと神経障害を起こす可能性があり、足指や足裏のしびれなどの初期症状のほか痛みを伴うこともあります。また、高血糖は動脈硬化を招き、足の血流を悪化させる可能性があります。こうした結果、足に力が入らないなど歩行そのものが困難になり、日常生活に支障をきたすことも考えられますので、高血糖を是正することが重要です。適切な血糖コントロールに向けて主治医の先生と相談しながら、ご自身のライフスタイルに合った治療に取り組みましょう。



からだにやさしい減塩レシピ

減塩怪味冷麺

夏には冷たい麺が食べたいもの。アイデア満載のラーメン店が提案する低カロリーで減塩の絶品麺。おうちの定番にして。

レシピ：小原吉晴（旬麺「晴れる家」）
 監修：木村要子（広島国際大学准教授）
 プロジェクト管理栄養士
 プロジェクト代表：日下美穂（日下医院院長）
 日本高血圧学会減塩委員会委員



材料（1人前）

- ◆ 中華めん…100g
- ◆ ハム…13g（1枚）
- ◆ 天かす…3g
- ◆ キャベツ…5g
- ◆ ねぎ…5g
- ◆ 貝割れ…5g
- ◆ 刻みのり…1g
- ◆ ヨーグルト…大さじ1
- ◆ カレーパウダー…少々
- ◆ 酢玉ねぎの酢…大さじ1
- ◆ 酢玉ねぎ…20g

- ### 怪味ソース
- ◆ 練りごま…大さじ2
 - ◆ 醤油…大さじ3
 - ◆ 酢…大さじ2
 - ◆ 砂糖…大さじ1
 - ◆ ラー油…大さじ1
 - ◆ 花山椒…小さじ1
 - ◆ にんにく…小さじ1
 - ◆ 生姜…小さじ1
 - ◆ 白ネギ…少々

- ### 酢玉ねぎ
- ◆ 酢…100CC
 - ◆ 砂糖…10g
 - ◆ スライス玉ねぎ…3個
- 上記材料を1週間以上漬ける

（1人分）カロリー：378kcal 炭水化物：64.5g 塩分：1.5g

- ① 怪味ソースの材料をすべてあわせてよく混ぜ、うち大さじ1を丼に入れヨーグルト、カレーパウダー、酢玉ねぎの酢を合わせてさらによく混ぜます。（余った怪味ソースは棒棒鶏などほかの料理にも転用できます）
- ② ハムを湯がいて塩を抜き、氷水で締めます。
- ③ 中華めんは茹でてよく洗い、塩を抜き、①の上に盛り、②のハム、天かす、キャベツ、ねぎ、貝割れ、刻みのり、酢玉ねぎをトッピングします。よく混ぜて食べましょう。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題16

			4		8			
6								1
	2	4				7	8	
		7	1		4	9		
4			6		2			7
	5						4	
		1				8		
5			8		9			3
9	8						5	6

楽しく脳トレ！数独パズル

解答16

7	1	5	4	2	8	3	6	9
6	9	8	3	7	5	4	2	1
3	2	4	9	6	1	7	8	5
8	6	7	1	5	4	9	3	2
4	3	9	6	8	2	5	1	7
1	5	2	7	9	3	6	4	8
2	7	1	5	3	6	8	9	4
5	4	6	8	1	9	2	7	3
9	8	3	2	4	7	1	5	6

【数独パズルのルール】

1. まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0（ゼロ）は使いません。
2. タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（9つあります）のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。