

2月号

いしくま通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。雪が降る日もあり、大変寒い日が続いていますね。皆さん、日頃から体重は気にしていますか？太るのは気にしているという方は多いと思いますが、実は痩せていくことも場合によっては注意が必要なのです。

ふゆ 冬

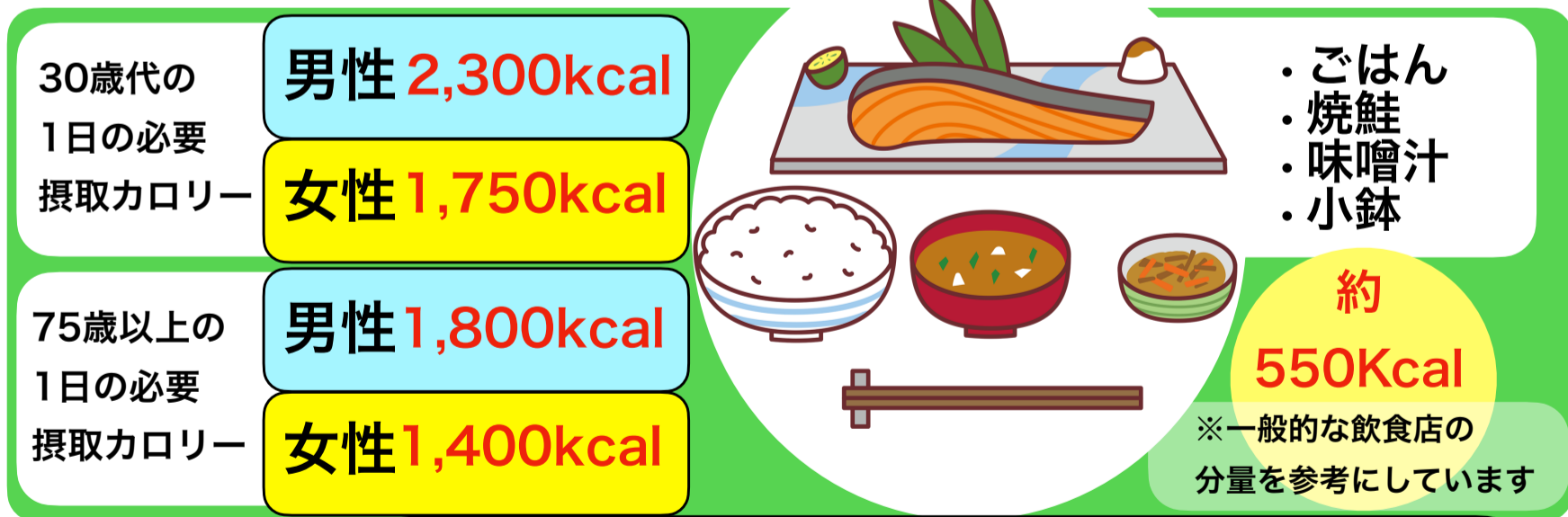
の体重に要注意！！

「冬は汗をかかないから痩せにくい」と感じている方が多いかもしれませんが、寒い方が基礎代謝（何もしなくても消費するエネルギー）が高くなるので、冬は痩せやすい季節なのです。必要な栄養が不足していると、体重とともに筋肉も減少してしまい、体が弱る大きな原因となります。

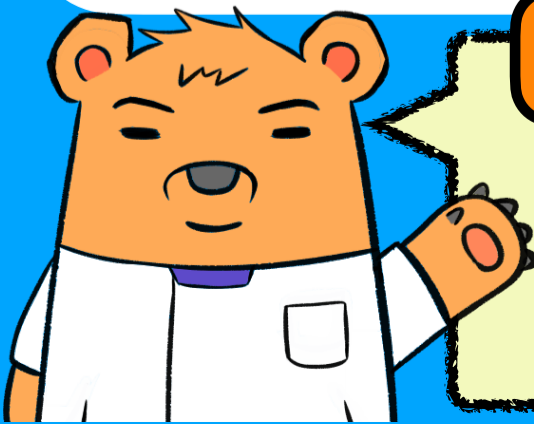
とし 齢

をとっても食べた方が良い??

若い人に比べ、高齢者は活動量は少ないですが、必要なカロリーにはそれほど差がありません。下の図は、30歳代の若年者と75歳以上の高齢者がそれぞれ1日に必要なカロリーと、基本的な日本食1食分のカロリーを示しています。これを参考に、自分が普段食べている食事と比べてみましょう。



体は食べたものでできている！



どんなに健康な人でも、必要な栄養がなければ体はどんどん痩せ、機能もどんどん落ちてしまいます。これを読んで、食べる量が足りていないと感じた方は、健康を保つためにも少し食事を増やしてみましょう。来月は、もう少し詳しく栄養と体重のお話をする予定です。