

からだは、食べたものからつくられる

こんにちは、管理者 藤崎です。

さて、水分摂取の大切さは、前々回の新聞でもお伝えしました。

本日は、食べ物です。私達の身体は、皆さまもご存知の通り、食べたもので出来ています！

今更ですが、食べ物の内容が大切になってきます。

季節がら、「今日は、そうめんっていいなあ。」「今日は忙しかったから、ビールと枝豆でいいや。」

「昨夜は、宴会で沢山食べたから、今日は、お茶漬けでさっぱりと。」などなど楽しい集まりがあったり、暴飲暴食してしまったり、逆に粗食がちになったり、暑さや梅雨の怠さに食欲が無くなってしまふなど十分な栄養がとれておらず、エネルギー不足になっていませんか？ 私もその1人です。

その時その時の気ままな食事は、身体の不調や気分がスッキリしない事が多くはないでしょうか？

それぞれの病気や症状により食事制限のある方もいると思いますが、そうであっても生命活動を担う

食事内容であれば、自ずとあるべき身体を作ることができます。身体とは、からだと心です！

炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど色々ありますが、

あまり深く考えず、色々な種類を食べる！色々な色のものを食べる！

「色々なものって？ そんなの無理、忙しいし作るのも大変！」

ってそうですよね。

1日単位では、難しいですが、1週間単位ではいかがでしょうか？

からだと心の不調は、もしかして食べ物で

改善出来るかもしれませんよ(^o^)



リハビリと栄養

こんにちは！理学療法士の高森です。

もちろんリハビリにおいても「栄養」は大変重要です！

「リハビリすること」と「栄養」はどちらも同じ位大事だと思っています。

例えば、筋肉はタンパク質から構成される筋原繊維が規則正しく並んで出来ています。

要は筋肉の源はタンパク質というわけです。

そのため、どれだけ筋力トレーニングを頑張ったとしても、

タンパク質を摂取しなければ筋肉は肥大しません。

だからよくトレーニングした後に

プロテインなどを飲むわけです。

是非、運動やリハビリをしたら、

栄養も意識してみてくださいね！

今回はタンパク質中心にお話ししましたが、

もちろんタンパク質だけとれば

良いというわけではありません。

運動や活動をするためにはもちろん

エネルギー(糖質)もしっかりとることが大事です

バランス良く栄養をとることを心掛けましょう！

