

身体がうまく動かないのは年齢のせい、とあきらめていませんか？ 原因は「ロイシン」かもしれません。

必須アミノ酸のひとつであるロイシンは、筋肉の成長にかかせないことが、近年わかってきました。肉類、魚介類、乳製品などに含まれますが、高齢になると牛や豚などを食べる量が減り、ロイシンも少なくなりがちです。筋肉の質と量の低下などにより骨や関節、筋

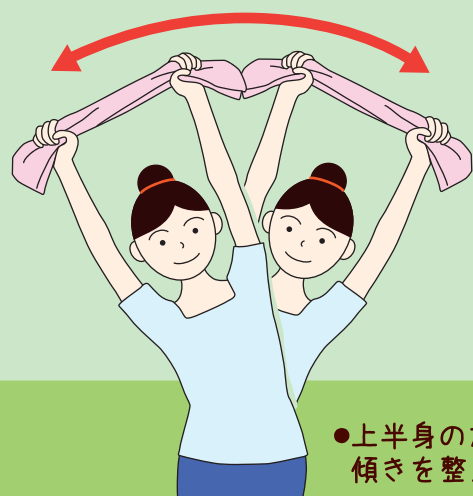
肉など身体を動かす「運動器」がうまく機能しづらくなり、運動も減り筋肉が弱くなります。

最近ではアミノ酸が手軽に摂れるサプリメントもありますが、あくまでも補助。食事と運動を組み合わせることで、高齢でも筋肉は強くなります。普段から「美しい姿勢」を保つことが、筋肉を鍛えることにつながります。

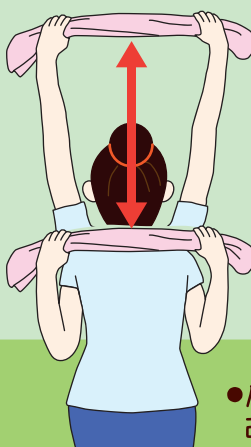
# 「美しい姿勢」で筋肉強化

～姿勢筋を保つエクササイズ～

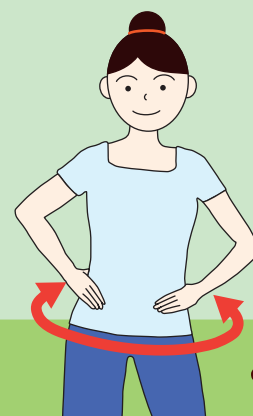
週2～3回  
各5回を目安に。



●上半身の左右の傾きを整える



●肩の丸まりを改善する



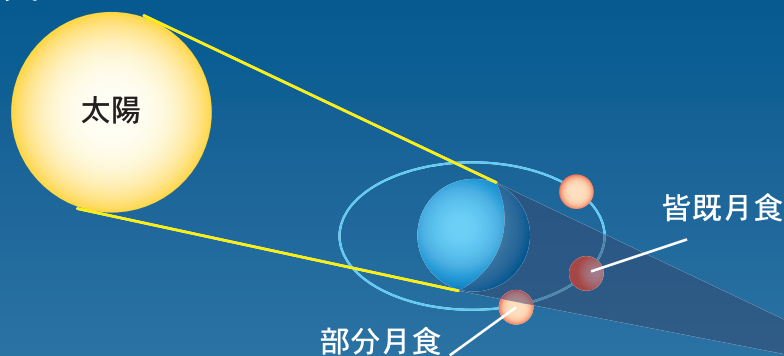
●骨盤の歪みを整える

ロイシンの健康効果

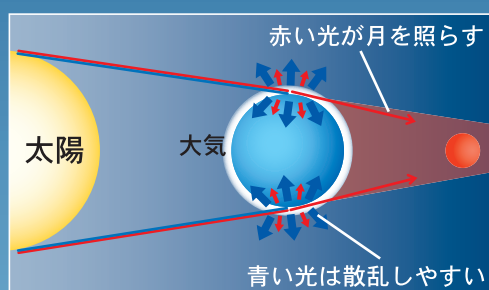
- ・筋肉を増強する
- ・肝機能を高める
- ・ストレスを緩和する
- ・育毛

## 4月4日は皆既月食

太陽と月の間に地球が入り、太陽・地球・月の順番に一直線に並んだときに起こる珍しい現象「月食」。今年起こるのは月が完全に地球の影に入るため皆既月食です。国立天文台によると19時15分から22時45分まで続くそうです。



皆既日食は太陽が見えなくなりますが、皆既月食は月が赤く見えます。これは青い光は波長が短く大気中で散乱しやすいのに対して、波長が長い赤い光は弱まりながらも通り抜けるから。地球の大気を通り抜けた赤い太陽光だけが目に届くのです。夕陽が赤く見えるのと同じ仕組みです。



## 健康な食事とは

食事を黄・赤・緑の3色で表したマークがこの春から登場します。「健康な食事」を広めるために厚生労働省が作ったもので、主食など分野別にエネルギーの上限をつくり、必要な栄養素や食塩量などを定めています。①稲穂をイメージしたご飯やパンなどの主食の黄色、②肉や魚中心のおかずの赤色、③野菜のおかずの緑色の3種類あり、単品には1色ずつ、①②③が組み合わさった弁当や定食には3色のマークをつけます。

例えば、黄色と赤色だけの弁当に、自分で緑色表示のサラダを購入するなど、3色を上手に組み合わせれば「健康な食事」に。ただし、健康状態には個人差があります。食事選びの目安にしたいですね。

健康な食事マーク  
( )はマークのデザイン

1食あたり 炭水化物 40～70g、玄米やむぎなど穀類 2割、300kcal 未満

1食あたり 魚や肉、卵、大豆が主な材料。たんぱく質 10～17g、250kcal 未満

①主食  
(コメ＝稲穂)

②主なおかず  
(魚のうろこ)

1食あたり 緑黄色野菜含む2種以上の野菜による。野菜 100～200g、150kcal 未満

③おかず  
(野菜の葉)