

健康のための

ワンポイントアドバイス



「筋肉を増やそう!」

<筋肉って?>

唐突ですが、筋肉と言われてどのようなイメージをお持ちになりますか?ラグビー選手やボディビルダーのような筋肉隆々な人を思い浮かべますか?カッコいいですね。この隆々の筋肉、端が骨に付いているので骨格筋と言います。



<骨格筋の役割>

骨格筋が、どんな役割をしているかご存知でしょうか。骨格筋は、伸びたり縮んだりすることで関節を動かします。骨格筋が関節を動かすことで、私たちはいろんな動作や運動ができるわけです。人の骨格筋だと、体重約60キログラムの人を動かすので、相当な力持ちです。骨格筋は、我々が体を動かす時の力の源です。

<骨格筋の特徴>

この骨格筋、特徴として、使えば使うほど太くなり、使わないと細くなるという性質があります。だから、筋力トレーニングをすると骨格筋は太くなります。ラグビー選手やボディビルダーが筋肉隆々なのは、厳しいトレーニングをしているからです。そして、骨格筋が太くなると、骨格筋が発する力が強くなります。男性が女性より力が強いのは、男性特有の骨格筋を持っているわけではなく、ホルモンの働きによって、男性の骨格筋が女性より太いことによります。

<骨格筋が多い人は、長寿である>

最近の研究では、骨格筋の量が多い人は、健康や疾病の状態でよい方向に向かうことが分かっています。例えば、デンマークで行われた12年間の追跡調査で、太ももが太いほど死亡率は低下するという関係が示されています。また、骨格筋の量が減ると、糖尿病や血管系障害の発症率が高まります。一見、関係なさそうな、骨格筋の量とアルツハイマー型認知症との関係も示唆されています。すなわち、骨格筋の量を減らさない工夫が、長寿をもたらします。

骨格筋が太いことは、カッコいいだけでなく、健康や長寿に関係しています。体を動かし、筋肉の量を増やす、あるいは減らさないようにすることが大事です。

<文：愛知医療学院短期大学准教授 宮津真寿美(理学療法士)>

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



鮭のコロッケ

【材料 2人分】

【鮭のコロッケ】

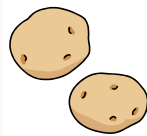
- 甘鮭切り身 …… 60g
- たまねぎ …… 1/4玉
- じゃがいも …… 175g
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 適量
- 水 …… 適量
- パン粉 …… 30g
- 粉チーズ …… 4g
- サラダ油(揚げ焼き用) …… 大さじ3

【付け合せのサラダ】

- レタス …… 2枚
- にんじん …… 75g
- ミックスビーンズ(缶詰) …… 大さじ2

【作り方】

- ① 鮭は、茹でて皮と骨を取り、細かくほぐす。
- ② たまねぎは、みじん切りにしてオリーブ油で炒める。じゃがいもは、皮をむいて1/4程度に切り、やわらかくなるまで茹でて、熱いうちにつぶす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調整し小判型にし、小麦粉をまぶす。
- ④ 小麦粉に水を加えてつなぎを作り、③につけた後、粉チーズを混ぜたパン粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、弱めの中火でパン粉がキツネ色になるまで両面揚げ焼きにする。
- ⑥ レタスは、ひと口大にちぎる。にんじんは、皮むき器でリボン状にうすく削る。ミックスビーンズは、缶詰の水気を切る。
- ⑦ 皿に⑥を盛り合わせ、コロッケを載せる。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鮭のコロッケ	430kcal	11.8g	0.9g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～じゃがいものおいしい季節です～

保存が効いて、年中手に入りやすいじゃがいも。収穫される地域や品種により異なりますが、旬は春と秋の年2回とされています。収穫後、貯蔵されず直ぐに出荷され、皮が薄く、みずみずしいものが「新じゃが」と呼ばれます。

クセのないじゃがいもは、色々な食材と相性が良いです。コロッケでは、野菜や豆類を入れると、さらに彩り良くなります。

付け合せのサラダもいっしょにお召し上がりください。アスパラガスやきゅうりなどの旬の野菜を使ったサラダも、おすすめです。



「カーブミラーの角度がおかしく見えている」「道路照明灯の球が切れている」「又は道路に穴が開いている」等を発見した場合は、土木課へご連絡をお願いいたします。

道路、水路の管理には、様々な案件があり、職員は日々、街中を走り回って、市の目標とする「安全・安心なまちづくり」のために頑張っています。

土木課は、西枇杷島庁舎にあり、工務係・維持管理係で構成されています。主な業務として、工務係は道路、橋梁の整備事業、カーブミラー等の交通安全施設の管理、道路照明灯の管理を行っています。維持管理係は、住宅からの排水管接続の際に必要な占用申請や道路区域を明確にするための境界立会などの道路、水路の維持管理に関するを行っています。

ようこそ 市役所へ! 土木課

