

2024年12月 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

ヘルシー通信

※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 いとくドリームカード 3ポイント
2	3	4 いとくドリームカード 3ポイント	5	6	7 いとくドリームカード 3ポイント	8 いとくドリームカード 3ポイント
赤口	先勝 みかんの日	友引	先負	仏滅	大安	赤口
9	10	11 いとくドリームカード 3ポイント	12	13 コジカ支払い 3ポイント	14 いとくドリームカード 3ポイント	15 いとくドリームカード 3ポイント
先勝	友引	先負	仏滅 明太子の日	大安	赤口	先勝
16	17	18 いとくドリームカード 3ポイント	19	20	21 いとくドリームカード 3ポイント	22 いとくドリームカード 3ポイント
友引	先負	仏滅	大安	赤口 ぶりの日	先勝 冬至	友引 はんぺんの日
23 コジカ支払い 3ポイント	24 コジカ支払い 3ポイント	25 いとくドリームカード 3ポイント	26	27	28 いとくドリームカード 3ポイント	29 いとくドリームカード 3ポイント
先負	仏滅 クリスマスイブ	大安 クリスマス	赤口	先勝	友引	先負
30 コジカ支払い 3ポイント	31 コジカ支払い 3ポイント	1	2	3	4	5
仏滅	赤口 大晦日					

食生活でロコモ対策

Q1 ロコモとは？

移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。

Q2 骨や筋肉のために毎日摂りたい食材

引用元：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

毎日の食事で7点以上を目指そう！合言葉は「さあにぎやかにいたく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞を作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく質の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だいち	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
ほとんど毎日摂る：1点。それ以下の頻度：0点として計算してみましょう。		点

カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどもしっかり摂りましょう。

たんぱく質を多く含む食品	鶏むね肉	鶏卵	木綿豆腐
カルシウムを多く含む食品	牛乳	いわし	小松菜
ビタミンDを多く含む食品	鮭	まいわし	きくらげ
ビタミンKを多く含む食品	納豆	ほうれん草	抹茶

今月の旬の食材紹介

小松菜

小松菜のおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

小松菜に含まれる栄養素

カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などがバランスよく含まれているので栄養バランスが気になる方にはピッタリです！

小松菜の選び方と保存方法

全体的に鮮やかな緑色で葉先が丸く肉厚で先端までピンと張りのあるものを選びましょう。また、茎が太くしっかりしているものほどしゃきっとした噛み応えがあります。さっと水洗いした後、キッチンペーパーなどで水気をふき取り、食べやすいサイズにカットして、冷凍保存袋などに入れて冷凍庫へ。料理に使う時はそのまま袋から出して使えるので便利です。

おすすめレシピもご紹介！

詳しく知りたい方はこちらから▶



※本欄としてお使いください