

ロコモティブシンドロームの早期発見

ロコモーションチェック(ロコチェック)

ロコモの予防には早期発見が重要です。運動機能の低下は、徐々に進行することが多いことからまず自分で気づくことが大切です。

7つのロコチェック ロコチェックで思い当たることはありますか？

<input type="checkbox"/> 家のなかでつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない
<input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳2個程度)
<input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要で	<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない	ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)をはじめましょう！

食事でもロコモ予防

ロコモ予防のポイント 食生活を見直してロコモを防ぎましょう

ポイント1 バランスよく食べて骨や筋肉を丈夫にしましょう

骨の材料となる「カルシウム」を豊富に含む食品を1日に2つ以上食べましょう。そのときに、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、骨を形成するときに動く「ビタミンK」を含む食品も一緒に食べればなお効果的です。また、筋肉の量を保つために「たんぱく質」を摂ることも大切です。

<p>骨の材料となる</p> <p>カルシウム</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 乳製品 ● 海藻 ● 小魚 ● 大豆製品 ● 緑黄色野菜 	<p>カルシウムの吸収を助ける</p> <p>ビタミンD</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 魚類 ● きのこと類
<p>体・筋肉をつくる</p> <p>たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉 ● 魚介類 ● 大豆製品 	<p>骨にカルシウムを沈着させる</p> <p>ビタミンK</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 納豆 ● 緑黄色野菜

ポイント2 標準体重を維持しましょう

①低体重、低BMIは、骨粗鬆症になる危険性が高くなります。
②過体重は、膝に負担をかけるため膝関節症になる危険性が高くなります。
標準体重を維持するために、運動を含めた総合的な生活習慣(ライフスタイル)が重要です。

標準体重の求め方

●標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

BMIはBody Mass Indexの略で、肥満度を見るための体格指数です。BMI値が22前後が病気にかけにくいといわれています。

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます。皆様のお気に入り・おすすめの商品・これは絶対に紹介したい商品など色々ご意見お待ちしております。

みんなの声 毎年の物産展に悩まされておりましたが、数年前は暑くても夜も眠れない程でした。それがヨーグルトを毎日食べ続けることで、体調が徐々に良くなり、今年も安心して生活に支障がない程度で済んでいます。腸を整えることは大切だと思います。※あくまでも個人の感想です。

みんなの声 お世話になっております。R-1を飲む様になり、私も初めて子供達も、お世話になっております。最初は正直、体に良いのか？疑問でしたが、毎日飲む様になり、お世話になっております。今年も、子供達も、お世話になっております。R-1の良さも、実感しております。

みんなの声 いつもありがとうございます。天然の悪い日は大変だと思いつつ、お世話になっております。今年も、子供達も、お世話になっております。R-1の良さも、実感しております。

みんなの声 配達してもらっているのが、本当にありがたいです。いつも冷蔵庫に入れておいて助かっています。これからもよろしくお願ひします。

みんなの声 配達の方。いつもお世話になっております。お世話になっております。お世話になっております。お世話になっております。お世話になっております。

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

頭の運動 チャレンジクイズ

1	2	3	4
	5A		6
7		8	
B		9	C
10			

タテ、ヨコのマスを埋め、A～Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。

タテのカギ

- 植物の樹脂が化石となったもの。岩手県の久慈地方が主な産地。
- 相撲で両足を開いて構え、膝に手を添えて上げた足を踏みおろすこと。
- 岩が重なり合っている場所。埼玉県の上野原のものが有名。
- 道具などの、手で握る部分。
- アフリカや南米で栽培される常緑高木。チョコレートなどの原料。
- 風がやんで波がなくなり、海面が穏やかになった状態。

ヨコのカギ

- 神幸の際に神霊が乗る輿。台にかつぎ棒を通し大勢でかつぐ。
- 箱などに土を入れ、自然の山水の趣を作り鑑賞するもの。
- 漢字を構成している線や点のこと。〇〇数。
- 野球でバントによって走者を進塁させた打撃。
- 千葉県北部の市で、国際空港や著名な寺院などがある。
- あおいで涼をとるための道具。儀礼用、舞踊の道具にもなる。

前回の答えは「ぎおん」でした

ナジミのミルクだより

Vol.26
2017.5

有限会社 有明乳業

TEL 0120-743-369



牛柄のナマケモノ ナジミノだよ!

Chef's Voice 世界に挑戦する食のプロ96.8%が、「おいしい」と認める「宅配専用」のむヨーグルト。

※日経BPビジョナリー経営研究所調べ <http://nkbp.jp/cvresearch>

サラっとしてくどくない、ほどよい甘み!

コク、甘さ、酸味をよく考えた絶妙なバランス!

甘さも丁度よく、コクがあり味わい深い!

素材にこだわった、優しく上質な舌触り!

明治 **ブルガリア** のむヨーグルト LB81 きわだつ芳醇

生クリーム使用 生クリームを使用したコクのあるあじわい

希少糖使用 希少糖使用ですっきりとした甘さ

香料不使用 香料不使用 乳本来のおいしさを活かしたあじわい

LB81 ヨーグルトの本場ブルガリアの大自然と伝統に育まれた LB81乳酸菌入り

「LB81」とは乳酸菌の菌株ナンバーに由来しており、「LB」とは乳酸菌を意味するLactic Acid Bacteriaの頭文字で「81」とは使用菌株であるブルガリア菌2038株とサーモフィラス菌1131株の末尾番号を組み合わせせたものです。

今月のおすそ分け サンプルチケット



① 明治ミルクで元気
② 明治ミルクでしっかりからだにチカラ
③ 明治ブルガリアのむヨーグルト 各 **125円** (税抜) ※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:5月末日)

お名前 _____
お電話 _____
ご住所 _____

< キリトリ >

※ お休みカード 商品が飲みきれず、たまった際や急な外出の際にお使い下さい。

< キリトリ >

お休みカード

月 日()のみ
 月 日() ~ 月 日() お休みします。
 その他希望をお願いします。

お休みカード

月 日()のみ
 月 日() ~ 月 日() お休みします。
 その他希望をお願いします。

お名前 _____ お電話 _____

お名前 _____ お電話 _____

< キリトリ >

配達アルバイト男女募集!

新規開拓等の営業は一切なし! 決まったルートで行っていただきます。
時間 / 8:00~16:00の間で **時間帯相談OK!**
(※ルートにより異なる)
勤務日数 / 月・水・金か、火・木・土の週3日 **《月収》6万円~10万円可能**
資格 / 要普通免許
【応募】電話連絡後、履歴書ご持参ください。
0120-743-369 本店 吉野ヶ里店 唐津店

ご紹介キャンペーン!!

おススメよ! いいわね! 頼んでみようかしら。
お2人に粗品をプレゼント!
お祝い気分! 離れて頑張る 息子さん、娘さんに ご紹介頂くと
お世話になっている ご友人、お隣さんに

みんなの声

ご契約者様名 _____ 様 お電話番号 _____

みんなの声(おたより、ご感想)お待ちしております(*^_^*)
匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

あなたの大切な人・ペットの写真を掲載してみませんか?

有明 花子さん(17歳)
17日 ママお誕生日おめでとう!
いつも美味しいご飯をありがとうございます。これからも、キレイで面白いママでいてね♡
(パパ・あおい・かける・さくら)

有明 花子ちゃん(1歳)
22日 お誕生日おめでとう!
元気にすくすく育ってね。
(じいじ・ばあばより)

有明 太郎くん(2歳)
6日 お誕生日おめでとう!
素敵な男の子に育ってね。
(パパ・ママより)

有明 太郎さん(18歳)
大学合格おめでとうございませう。
遠く離れてしまっけれど、太郎の活躍を楽しみにしています。
(まーちゃんより)

有明 太郎さん(60歳)
13日 じいちゃん、還暦おめでとう!
じいちゃんの作ったみかんのおかげで風邪ひかんややつたばい!
また遊ぼうね!
(陽太・莉亜より)

ミケ(♂・3歳)
いたずらっこのミケ。私たちを笑顔にしてくれたありがとう(^^)(あーやママより)

今年度より、皆様の情報・お子様・お孫様の誕生日・ワンちゃん・ニャンコの写真等々...を掲載していきます。ご希望の方はコメントを添えて写真を牛乳受けに入れて下さい。メールでの入稿をご希望の方は **info@ariakemilk.com** まで!

5 2017 平成29年

日	月	火	水	木	金	土
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

有明乳業 検査日 5 6
有明乳業休み 5 6

有明乳業

健康をお届けします。

第114回 有田陶器市 約500店舗が揃う日本最大級の陶器市
開催日 4月29日(土)~5月5日(金)
開催場所 有田町一円 (お問い合わせ) 有田商工会議所 ☎ 0955-42-4111

国の名勝「九年庵春の一般公開」
新緑につつまれた別世界への誘い!
開催日 5月3日(水)~5月5日(金)
開催場所 九ヶ年庵 (お問い合わせ) 神埼市商工観光課 ☎ 0952-37-0107

とんさんえびず祭り
松原神社のとんさんえびずの鎮座を記念した祭り
開催日 5月3日(水)~5月4日(木)
開催場所 佐嘉神社・松原神社 (お問い合わせ) 佐嘉神社 ☎ 0952-24-9195

「HanaMarche2017」in 佐賀・唐津
GW最後の週末は唐津で「キレイ」を体験
開催日 5月6日(土)~5月7日(日)
開催場所 唐津大手口センタービル 3階 ほか (お問い合わせ) 唐津市千々賀 ☎ 0955-53-8700

佐賀県内 イベント