**筋肉をつけるための運動は**タンパク質・糖質に重要な働きをします。

公園から帰ってくる散歩の途中で疲れている犬を連れながら、犬が犬車（？）をチラチラ見ているのを目もくれずに・・私の前を通り過ぎていきました。

****人間の年齢にすると「９０歳」という。飼い主は「足が弱るから・甘やかさない！」飼い主の厳しさに犬の訴えを無視、ゆっくり（？）歩いている犬を連れての散歩の出会いです。

犬も人間同様に生きていくために「厳しいお仕置き・・」確かに飼い主の気持ちも分かりますが・・

　※テレビでよく見ますが・・

大きな体に細い足で支え、生きていくために猛スピードで駆けまわり敵と争っている動物の姿が・・

今もその細い足に妙に不思議さと興味を感じます・・・。

運動するには筋肉を支えるたんぱく質・糖質が重要となりますが**筋肉をつくるためには糖質と同時にたんぱく質が必要となります。**人間にとっての糖質は必要なエネルギー産生要素の一つででもあり体を成長させからだを動かすためでもあり、主食としての基本的な栄養素となっています。

㏠３食の糖質は１食あたりお茶碗１杯程度のご飯は（**糖質は50～70ｇ**）オーバーにはなりません。

　むしろ糖質オーバーになる要因は間食やデザートおやつになります。

筋肉をつけるためにたんぱく質を使われるためにも　**無理な糖質の制限は避けましょう。**そして

**㏠３食は食べるようにしましょう**

糖質制限をするとどうしても**ビタミン等大切な微量元素が不足になり**摂取するカロリーを減少する場合も特に女性は基本的に基礎代謝が低下し冷えを感じるようになり、「サルコペニア」になってしまう可能性が十分にあります。プロテインはたんぱく質と微量栄養素が含まれます。補給することも可能でしょう。

**人間の寿命を決定するのは筋肉と筋肉量です。**

参考のために～

**碗１杯程度**の**ご飯の量は150ｇで**234㎉になります。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 🍠さつまいも190ｇ 🥔じゃがいも86ｇ

**・ごはん150ｇの分量の代用食品（**体が温まります）→　 　西洋かぼちゃ117ｇ　日本かぼちゃ62ｇ

**微量栄養素**を取るためにも・・グラハム粉は小麦を丸ごと挽いた粉です

ピタパン６枚分

｛**作り方｝（直径15㎝）**　**・** 直径15㎝ 〇　**注意**（**内面**に麺棒をかける）

1. ボールに材料を入れよくまぜる
2. 40分一次発酵
3. ①を出しガス抜きする
4. 分割（6等分に　）
5. 丸める　　　○○○○○○
6. 15分 二次発酵
7. 成形・・・（麺棒で押す・裏表麺棒で伸ばす・内面麺棒をかける）
8. ●オープン200度7分 　●レンジオープン210度8分

③

**・ピタパン6枚分　○○○○○○**

**{材料}**

・強力粉　 　 360ｇ

**・グラハム粉　 40ｇ**

・ドライイースト 8ｇ

・さとう 20ｇ

・塩 7ｇ

・ショートニング 12ｇ

・水 250cc

****材料　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　作り方

強力粉　　　３６０　　　　　　　　　　①ボールに材料を混ぜる②一次発酵約40 分③ガス抜き（ボールから出）　　　　　　　　　　　　　 　　　　④分割６等分⑤丸める⑥ベンチタイム1グラハム粉　４０　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　イースト　さとう　２０　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　15㎝　円形に