

HEALTHY TABLE



栄養と健康のページ

健康寿命をのばそう！

+10(プラステン)をはじめませんか？！



秋は体を動かすには絶好の季節ですね。外出の機会が減り、運動不足と感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、今より10分多く体を動かすことで健康寿命をのばす効果が期待できる「+10(プラステン)」についてご紹介します。

+10(プラステン)とは？

+10(プラステン)とは、厚生労働省が推奨する1日の中で今より10分多く体を動かそう、という取り組みのことです。1日の身体活動が10分増加すると、死亡・生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・認知症等のリスクを3~4%減らせることができるのだそうです。(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」)

体を動かすことになれていない人は、仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間(スキマ時間)を使うことを意識してみるといいかもしれませんね。たとえば、

【働く合間に+10】 歩くときは歩幅を広く、こまめに動く、階段を使う、軽い体操をする、遠くのトイレを使う

【日常生活で+10】 キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

運動での+10では、自分の体調に合わせ、楽しく行うことから始めるといいですね。ウォーキングやジョギング、自転車、掃除、庭仕事など、無理なく可能な範囲で今より10分多く動くことを目指しましょう。

健康のための1日の身体活動の目標

年齢別に健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。18歳から64歳の方は、「身体活動」と「運動」を1日合計60分、65歳以上の方は、1日合計40分が目標です。まずは、じっとしている時間を減らし、今より10分多く体を動かすところから始めてみてはいかがでしょうか。10分歩くと約1,000歩、距離で約700mだそうです。散歩やラジオ体操、または買い物ついでに少し多く歩いたり、テレビを見ながらストレッチ体操をするなど、自分のライフスタイルに合った+10を考えてみるといいですね。

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意してください。安全のために、以下に気をつけて行ってくださいね。

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



出典: 厚生労働省アクティブガイド「健康づくりのための身体活動指針」

出典: 筑紫野市「手軽にできる+10(プラステン)の紹介」

出典: 宮崎県「健康長寿サポートサイト」



おいしいレシピ

健康寿命をのばすには、運動習慣のほか、主食・主菜・副菜のバランスの良い食事が大事だそうです。今回は不足しがちな野菜を使ったレシピをご紹介します。毎日元気な健康長寿を目指していきたいですね。

野菜たっぷり塩焼きそば



<材料>2人分 1人分 383kcal

- ・ 蒸し中華めん 2玉(300g)
- ・ 豚ロース薄切り肉 80g
- ・ キャベツ 2枚
- ・ もやし 60g
- ・ にんじん 1/4本分
- ・ 小ねぎ 30g
- ・ ピーマン 1個
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ レモン 1/4個
- ・ ごま油 大さじ1/2

【A】

- ・ にんにく(すりおろす) 1片
- ・ レモン汁 小さじ1~2
- ・ 鶏ガラスープの素 3g
- ・ 塩 小さじ1弱
- ・ 黒コショウ 適宜
- ・ 水 50cc

<作り方>

- ① 干しいたけは、たっぷりの水につけて戻します。できたら一晩かけて戻します。
- ② 中華めんは袋に切り込みを入れてそのまま表示時間通りに電子レンジで加熱します。加熱時間の表示がない場合は、2分程度加熱します。
- ③ 野菜は洗ってキャベツはざく切り、小ねぎは小口切りにし、にんじんとピーマンは細切りにします。戻した干しいたけは薄切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ④ レモンはよく洗い、いちょう切りにします。【A】を混ぜ合わせておきます。
- ⑤ フライパンにごま油を中火で熱し、③の豚肉と野菜をしんなりするまで炒めます。
- ⑥ ②の中華めんと【A】を加え、めんをほぐしながら炒めます。器に盛り、レモンを添えて出来上がりです。



トマトとレタスのかきたまスープ

<材料>2人分 1人分 48kcal

- ・ トマト 1/2個
- ・ レタス 1枚
- ・ 卵 1/2個
- ・ 水 2カップ
- ・ 水溶き片栗粉

【A】

- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ コショウ 少々



[水(大さじ3/4)と片栗粉(大さじ3/4)]

<作り方>

- ① トマトは湯むきして皮と種を除き、ザク切りにします。レタスはひと口大にちぎっておきます。卵はよく溶きほぐしておきます。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①のトマトと【A】を加えて味を調えます。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてゆるめのとろみをつけ、溶いた卵を沸騰している状態の鍋に、細く垂らし入れます。再び煮立ったら①のレタスを加えて、ひと混ぜし、火を止めて出来上がりです。