

日常生活の中で体を動かそう！

過ごしやすい季節になり、体を動かしたり運動を楽しむのに最適な時期ですね。日々の暮らしの中で体を動かすことは、様々な病気の予防につながるといわれています。日頃、ほとんど運動をしないという方は、今より少し身体を動かす時間を増やして健康的な体づくりを目指しましょう。

ちょっとした運動を積み重ねる

少しの時間であっても、まずは「体を動かすこと」が大切だそうです。今よりプラス 10 分のウォーキングでも生活習慣病や肥満の予防・改善に効果が期待できるといわれています。すぐに運動量を増やすことは難しいですが、最初は少しずつゆっくと、身体活動の強度や時間を増やしていくとよいそうです。無理なく続けられる範囲で始めることがポイントです。

日常生活の中で身体活動量をアップさせるには？

厚生労働省の『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』で推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1 日あたり 20～64 歳で 8,000 歩、65 歳以上で 6,000 歩ほどになります。まずは、普段の生活の中でいつもより多く歩くことを意識するとよいですね。

その他、日常生活の中で運動量を増やすには、

- 目的地の一つ前の駅で降りて歩いたり、遠回りをしていつもと違う道を使って多く歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- デスクワークなら座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、時々立ち上がって体を動かす。

身体活動で消費するエネルギー量(kcal)

	普通歩行	速歩	水泳	自転車 軽い負荷	ゴルフ	軽い ジョギング	テニス シングルス	ランニング
活動時間	10 分	10 分	10 分	20 分	60 分	30 分	20 分	15 分
体重別エネルギー消費量(単位:kcal)								
体重 50 kg の場合	25	33	67	67	175	150	117	100
体重 60 kg の場合	30	40	80	80	210	180	140	120
体重 70 kg の場合	35	47	93	93	245	210	163	140
体重 80 kg の場合	40	53	107	107	280	240	187	160

ハイキングやサイクリングなど、楽しみながら体を動かせる趣味を見つけるのもよいですね。日常の家事も立派な運動になります。意識的に体を動かすようにしたいですね。

引用:厚生労働省 e-健康づくりネット「身体活動の促進」
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」



さんまのおろし煮

健康的な体づくりのためにはバランスのよい食事は欠かせませんね。今回は秋に旬を迎えるさんまとれんこんを使ったレシピをご紹介します。

<材料> 2人分 1人分 386kcal

・ さんま	2尾
・ 大根	5cm
・ 大葉	4枚
・ しょうが	1片
・ 塩	小さじ 1/4
・ 片栗粉	適量
・ 揚げ油	適量

【A】

・ だし汁	1カップ
・ 酒	大さじ 1
・ しょうゆ	大さじ 2
・ みりん	大さじ 1

<作り方>

- ① さんまは頭と尻尾を切り落として内臓を取り、塩を振って 10 分ほど置いておきます。水分がでてきたらキッチンペーパー等で拭き取り、四等分の筒切りにします。大葉は千切り、しょうがと大根はすりおろしておきます。
- ② 揚げ油を 170℃に熱し、①のさんまに片栗粉をまぶしてカリッとするまで揚げます。
- ③ 鍋に【A】の材料を入れて煮立たせ、①の大根おろし、油を切った②のさんまを入れてひと煮立ちさせます。
- ④ 器に盛りつけ、大葉とおろししょうがを添えて出来上がりです。
*揚げたてのサクツとした食感を楽しみたい場合は煮込む時間を短めにしてください。

ピリ辛れんこんつくね

<材料> 4人分 1人分 350kcal

・ れんこん	200g
・ サラダ油	大さじ 1
・ サニーレタス	適量
【A】	
・ 豚ひき肉	400g
・ 小麦粉	大さじ 2
・ 塩	小さじ 1/2

【B】

・ みりん	大さじ 4
・ みそ	大さじ 2
・ 豆板醤	小さじ 1/2
・ 水	カップ 1/2



<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、半分の量(100g)はすりおろします。残りの半分は 5mm 角に切り、さらに軽く刻みます。
- ② ボウルに【A】と①の角切りにしたれんこんを入れ、よく練り混ぜ合わせ、12 等分にして丸めます。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べ入れます。4 分ほど焼いたら返し、さらに 4~5 分間焼いて取り出します。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパー等でサッと拭き、【B】と①のれんこんのすりおろしを入れて混ぜます。中火で 1~2 分間煮立てたら、③を戻して煮からめます。
- ⑤ 器にサニーレタスと一緒に盛り付けて出来上がりです。