

座りっぱなし時間を減らそう！

みなさんは毎日どれくらいの時間を座って過ごしているでしょうか。海外の調査によると、日本人が座って過ごす時間は、世界 20 か国のうち、最も長い 1 日 7 時間という結果が出ているそうです。この「座っている」状態とは、座位行動と言い、座っていたり(座位)、横になっている(臥位)状態のことを指します。近年の研究により、座ったままの時間が長くなる生活スタイルは、健康面においてリスクの高い行動であることが明らかになっています。

長時間の座りっぱなしによるリスクは？

長時間座ったままでの生活習慣は、血流が悪化する、エネルギー消費量が減る、足の筋肉が衰える等、さまざまな影響を及ぼす可能性があるといわれています。特にデスクワーク中心の人は座っている時間が長くなりがちのため、意識的に「動く時間」をつくるのが大切だそうです。

今日からできる座りすぎ予防

日常生活の中で、無理なく座りっぱなしの時間を減らすためのヒントをご紹介します。

1. 定期的に立ち上がる習慣をつける
 - ・ 30～60 分ごとにタイマーやアラームをセットして、立ち上がる時間をつくる。
 - ・ 立ち上がってストレッチや軽い体操をする。
2. 「ながら動作」を取り入れる
 - ・ テレビを見ながらストレッチ、電話中は立って歩くなど、座りながらの時間を工夫する。
 - ・ テレビの CM 中に立ち上がって家事をするなど、こまめに動くことを意識する。
3. 仕事や勉強にも「動く時間」を組み込む
 - ・ 休憩時間は「座らない時間」として活用する。
 - ・ スケジュールに軽い運動やストレッチを組み込む。
4. 移動を意識的に増やす
 - ・ 通勤時に一駅分歩く、買い物の際に遠回りするなど、日常に運動を取り入れる。
 - ・ エレベーターではなく階段を使うなど、動く時間を増やす。
5. 立って作業する環境づくり
 - ・ 高さ調整ができる机やスタンディングデスクを活用して、立って作業する時間を増やす。

日々のちょっとした意識と工夫で、座りっぱなしを防ぐことができます。無理なく続けられる方法を取り入れて、体をこまめに動かす習慣を身につけましょう。



引用：東京都保健医療局「座位行動を減らして、身体活動量を増やそう」

イワシのつみれ汁

血液の循環をよくするといわれる青魚と玉ねぎをつかったレシピをご紹介します。

<材料>4人分 1人分 270kcal

・ イワシ(中～大)	4～5 尾(正味 500g)	【A】	
・ 白菜	250g	・ おろししょうが	20g
・ 長ねぎ	1 本	(皮ごとすりおろす)	
・ 昆布(8 cm四方)	1 枚	・ みそ	25g
・ みそ	30g	・ 小麦粉	大さじ 3
・ ごま油	大さじ 1	・ 粉山椒	適量

<作り方>

- ① イワシはうろこを取り、頭と腹ひれを切り落として内臓を取り除き、血合いを流水で洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。腹から背びれ側に向けて腹を開き、頭側から尾に向けて中骨をゆっくりと取り除き、尾を切り落とします。包丁で細かく刻んでタタキにします。
- ② すり鉢に①のタタキと【A】の材料を順に加えながら、なめらかになるまですり混ぜます。
- ③ 白菜は食べやすい大きさのザク切りにし、長ねぎは 2cm 幅くらいの斜め切りにします。
- ④ 鍋に昆布と水 4 カップ(分量外)を入れて中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、白菜を加えます。煮立ったら②をスプーンで一口大に丸めて落とし入れていきます。
- ⑤ アクを取りながら煮て、③の長ねぎを加えて 5 分ほど煮ます。みそを溶き入れ、さらに 2～3 分煮て味をなじませ、仕上げにごま油を回し入れます。

たこのマリネサラダ

<材料>2人分 1人分 179kcal

・ 茹でだこ	100g	【ドレッシング】	
・ 玉ねぎ	40g	・ 砂糖	小さじ 1
・ きゅうり	1/2 本	・ 塩	小さじ 1/8
・ ミニトマト	3 個	・ レモン果汁	大さじ 1
・ セロリ	20g	・ オリーブオイル	大さじ 2
・ パセリ	2g	・ 黒こしょう	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、パセリはみじん切りにします。ミニトマトは半分に切り、きゅうりは乱切り、セロリは斜め薄切りにします。茹でだこはひと口大に切ります。
- ② 玉ねぎは 5 分ほど水にさらし、水気をきります。
- ③ ボウルに【ドレッシング】の材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせます。
- ④ ③に②の玉ねぎ、茹でだこ、セロリ、きゅうり、ミニトマト、パセリの順に加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし、味をなじませます。