

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **33**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



運動不足、気になっていませんか。村では約7割以上の方が運動不足を感じているそうです。「運動しなくちゃ」
と思っても、本格的な運動は続かない、忙しくて運動する時間が取れないという方も多いのではないのでしょうか。
そこで注目したいのが、**仕事や家事、子育てといった、日常生活の中で行う身体活動**です。まずは、これまで座っ
て過ごしていた時間(座位時間)を、立って過ごす時間(立位時間)や歩行時間に変えて、こまめに動くことから始
めましょう!

座位時間と健康との関係

私たちは1日どのくらいの時間座っているのでしょうか。日本人(成人)の座位時
間は**1日平均8～9時間**と言われています。さらに、肥満者と非肥満者で1日の
座位時間を比べると、肥満者は非肥満者よりも約160分多いという調査もあります。
この時間を立位・歩行で過ごすと約350kcal/日のエネルギー消費量(ジョギング45
分と同様)となります。**1時間の座位時間を立位・歩行時間に変えるだけで
脂質異常症や心疾患のリスクが軽減**することも分かってきています。

運動している人も「座りすぎ」に注意!

長く座ったままだと、体の中で一番大きな太ももの筋肉や、血液を心臓に戻す
ポンプの役割を担うふくらはぎの筋肉をほとんど動かすことがありません。筋力
や血液循環の低下から、**生活習慣病**につながるほか、**メンタルヘルス**や**認知機能
の低下**も指摘されています。**適度な運動を行っている人でも、1日の座位
時間が2時間長くなると、死亡のリスクが11パーセント高まる**ことも知
られています。運動習慣がある人でも、長く座り続けるとせっかくの運動の効果
がなくなってしまいますので、座りすぎないように意識して過ごしましょう。

座る時間を減らすコツ

- ☆電車では座らない
- ☆食後30分以内に洗い物をする
- ☆掃除や買い物などの家事をこまめに行う
- ☆子どもとの外遊びを増やす
- ☆テレビを見るときは立って見る
- ☆テレビ番組のCM中にかかとの上げ下ろしや踏み台昇降運動をする

【職場で】

- ☆休憩時間に少し遠くのトイレまで歩く
- ☆立ち歩く用事をつくる(少なくとも1時間に1度立つ)



いもマミィの
おすすめレシピ

年末年始食べ過ぎてしまった方、いつものご飯をちょっとヘルシーに! 「ソバの実 カレーチャーハン」

材料	分量(3人分)
ソバの実	0.5合
米	0.5合
ウインナー	5本
長ネギ	60g
ミックスベジタブル	90g
卵	3個
ゴマ油	小さじ2
カレー粉	大さじ1
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
※エネルギー(約412kcal/人)、食物繊維(約3.4g)、食塩相当量(約1.4g)	



【Point】

- ▽ソバの実の食物繊維はお米の7倍!
- ▽ソバの実は炊いたり、茹でたり、炒ったりして食べられるので、簡単にいつもの料理に使えます♪

【作り方】

- ①米をとぎ、炊飯器でソバの実と一緒に炊く(ソバの実と米は合わせて1合なので、水は1合分入れる)。
- ②ウインナー、長ネギは小口切りにする。
- ③フライパンにゴマ油をひき、ウインナー、ミックスベジタブルを炒める。
- ④③に溶き卵を入れ、炒り卵にする。
- ⑤④に、炊きあがった①と長ネギを入れ、具材とよく混ぜながら炒める。
- ⑥カレー粉、コンソメで味を付けたら出来上がり!