

健康のためのワンポイントアドバイス

「元気に年を重ねるために」

日本人の平均寿命は、女性86.63歳、男性80.50歳で、男女ともに80歳を超える時代になりました。ちなみに、清須市では2010年時点で、女性85.6歳、男性79.9歳です。

「人生90年!」をよりよく生きるための体力が必要です。「体力」と一言に言っても、走ったり、跳ねたりと運動の基礎になる「行動体力」と、免疫力やストレスへの抵抗力といった「防衛体力」があります。「行動体力」は、さらに筋力、瞬発力、筋持久力、全身持久力、バランス、敏捷性、柔軟性の要素があり、これらを総合して「体力」と一般的に呼んでいます。体力要素の多くは、20歳代をピークに衰え始めます。これは、すべてのヒトに起こる加齢に伴う神経や筋肉の機能、心血管機能、呼吸機能などの低下、いわゆる「老化」によって生じます。特に高齢期になってくると、つまずきやすい、疲れやすい、とっさの反応が鈍くなったりしますね。しかし、この老化の速さは、みんな同じ速さではありません。その主な理由は、やはり「生活習慣にあり!」。

老化の速さをゆっくりさせるには、「動くこと」が何よりも大切。運動時間がなかなかとれない場合は、日常の活動、例えば、歩く、窓ふき、掃除機をかける、風呂磨き、ペットの散歩、階段昇降、自転車こぎなど、「1日10分」いつもより増やすことから始めてみましょう。そして、最近注目されている「座り過ぎ」に気をつけましょう。適度に体を動かしていたとしても、「座り過ぎ」が死亡のみならず、肥満、体重増加、糖尿病、冠動脈疾患を引き起こす要因となることが指摘されていますし、抑うつや腰痛、首・肩痛などにも影響しているという報告もあります。

元気に老いる、元気に90歳を迎えるために、少しでも立って動くことを心掛けましょう。



<文：愛知医療学院短期大学准教授 加藤真弓(理学療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



鶏肉のワイン煮

【材料 2人分】

- 鶏手羽元 …… 4本
- 塩・こしょう …… 少々
- 薄力粉 …… 適量
- サラダ油 …… 小さじ1/2
- ベーコン …… 20g
- しめじ …… 20g
- にんじん …… 1/3本
- たまねぎ …… 1/4玉
- カットマト缶 …… 200g
- ケチャップ …… 50g
- 赤ワイン …… 100cc
- ウスターソース …… 大さじ1/2
- A 砂糖 …… 大さじ1/2
- コンソメ …… 2g
- おろしんにく …… 少々
- ロリエ …… 1枚
- バター …… 大さじ1/2
- パセリ …… 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② ベーコンは短冊切り、にんじんは1cmの半月切り、しめじは石づきをとってほぐす。たまねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を敷き、①の鶏肉を弱火でこんがり焼く。
- ④ 鍋にAと②、③、カットマト、ロリエを入れて落し蓋をし、弱火で30分ほど煮る。
- ⑤ 鍋からロリエを取り出し、仕上げにバター、パセリを入れる。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鶏肉のワイン煮	344kcal	14.4g	3.0g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～便利に賢く缶詰活用～

長期保存のできる缶詰を普段から活用すると、買い物に出かけられないときなどや非常時にも、慌てることなく食事の支度をすることができます。魚の水煮やひじき、大豆など素材の缶詰を備えると、好みにあった調理を楽しむことができます。

今回の料理には、サイコロ状に切ってあるトマト缶を汁ごと利用しました。

野菜やお肉の旨味が溶け込んだ煮込み料理は、手間なく作れ、豪華にみえる一皿です。おもてなし料理にもおすすめです。

よっこそ 市役所へ! 子育て支援課



子育て支援課は、清洲庁舎にあり、児童家庭係・子育て支援係・保育係の3つの係で構成され、課長始め16名が所属しています。そのほか、保育園や児童館などの保育士・児童厚生員も子育て支援課の所属です。

児童家庭係は、児童手当や児童扶養手当など各種手当の支給事務、子育てに関する相談業務などを。子育て支援係は、放課後児童クラブを行っている児童館、子育て支援センター、たんぽぽ園などの管理・運営業務を。保育係では、保育園の入退所などの事務を始め、認定こども園や小規模保育など、子ども・子育て支援新制度に関する業務を行っています。



3月に「清須で子育てつながれスマイル」を目指し、妊娠前から就学前までの子育て情報を整理・発信する子育てアプリやガイドブック『キヨスマ』を作成しました。ぜひご利用ください。