

健康のための

ワンポイントアドバイス



座りすぎは大敵です

新型コロナウイルス感染拡大によって、私たちの生活は一変しました。外出自粛が呼びかけられ、また、感染リスク軽減のために、地域で開催されていた運動教室やサークル活動の自粛などで、身体の不活動が引き起こされやすい状況となりました。ご存じの方も多いと思いますが、**身体不活動は、喫煙、高血圧に続き死亡リスク要因の上位**です。

2011年、オーストラリアの研究者が世界20カ国の成人を対象に、平日の座位時間を調査した結果、日本人が1日7時間で最長でした。国内での研究報告では、40～64歳の座位時間は8～9時間とも報告されています。場面別でいうと、テレビ視聴が最も大きな影響を及ぼしていたそうです。座位時間とは異なりますが、コロナ禍の日本人高齢者の身体活動時間は1週間当たり60分(約3割)減少しているという報告もあります。**座ることがダメ、テレビを見るのがダメなのではありません。長時間連続して座り続けることが、2型糖尿病、心臓病、がんなどでの死亡リスクを高めることにつながりやすく、また、足腰の筋力をはじめ、身体機能にも影響し転倒リスクを高めるのです。**皆さんは座りすぎではありませんか？

このようなリスクを軽減するには、**長時間連続して座り続けることを避け、できる限り頻りに座位行動を中断することが推奨**されています。**30分座っていたら3分程、1時間座っていたら5分程**中断します。立ち上がって歩く、椅子から立ったり座ったりのスクワットをする、立って踵上げをするなど。ふらつきのある人は、机や壁を支えにして行ってもいいですね。立つことができない状況でしたら、姿勢をよくして座ったままで踵上げや、足を床と並行になるように上げて10秒保持する、足踏みをする、椅子の上でお尻ウォークをするなどです。**さあ、できることから始めてみませんか？**



〈文：愛知医療学院短期大学 教授 加藤真弓(理学療法士)〉

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



ツナと卵の
にんじんしりしり

【材料2人分】

にんじん	1本	A	しょうゆ	小さじ1
ツナ缶(油漬)	1/2缶		酒	小さじ1
卵	1個		みりん	小さじ1
ごま	適量		砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① にんじんはスライサーで千切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れて、にんじんを炒める。
- ③ しんなりしてきたらAとツナを入れる。
- ④ 味が染みてきたら、溶き卵を回し入れ、お好みでごまをふる。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
ツナと卵のにんじんしりしり	91kcal	8.0g	0.7g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

にんじんが苦手な人も多いのではないのでしょうか。その理由として、独特の香り、食感が考えられますが、今回のように炒めることで、独特の香りは感じにくくなり、食感もよくなります。

お子さんに対して「好き嫌いのない子に育てほしい」と思われる方は多いと思いますが、加熱方法、切り方、味付けを変えることで、ずいぶん食べやすくなる場合があります。そして、日ごろからご家族がおいしそうに食べる姿を見せましょう。一緒に買い物に行く、野菜を育てる、調理をするなど、食卓以外の場所でも食品に触れる機会を増やしてみることもおすすめです。

広告

割れてなければOK!

食器

未細包は5円
1kg 10円

壊れてもOK!

廃家電

1kg 1円

清須市 北名古屋市 あま市 周辺の皆さま
不要品買取いたします

出張買取は500円で
お伺い可能です!

お持ち込みください!!

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542552101100号

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の
ご葬儀はお任せ下さい。

0120-09-8128

セレモニー美和
あま市花正七反地 40-1

セレモニー朱雀殿
あま市七宝町川部出屋敷73