

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「自分に合った運動の強さとは」

エクササイズ イズ ザ ベスト メディシン

**Exercise is the best medicine.**

古くから「運動は最も良い薬だ」と言われています。運動は、心臓病や脳卒中の予防、けがや骨折の予防、そして、うつ病や認知症の予防にも効果があります。

では、どんな運動をどれだけやれば良いのでしょうか。2018年に改訂されたアメリカの身体活動ガイドラインによると、健康的な生活を送るために必要な運動は次の通りです。

- ・1週間に150分以上の中強度以上の有酸素運動
- ・1週間に2回以上の筋カトレーニング

有酸素運動とは、ウォーキングやランニング、自転車こぎなどです。わざわざ「運動」をしなくても、通勤や買い物のために歩くなどの時間も含まれます。

では、「中強度以上の運動」とはどんな運動でしょうか。

実は、運動の強さは人によって違います。普段からスポーツをしている人は、歩くだけでは大した運動にはなりません。しかし、普段から歩かない人は「早歩き」だけでも疲れてしまうかもしれません。

そこで、このコラムでは脈拍を使った自分に合った運動強度の測り方をお伝えします。

まずは脈拍の測り方です。

片方の手の人差し指と中指を揃え、もう片方の手の親指の付け根を触ります(右の図の位置)。

ポクポクと脈を触れるところがあります。

そこで1分間の脈の数を数えます。それが「脈拍」です。



では、脈拍を使って「中強度の運動」がどのくらいかを計算する方法です。

- ① 座って休んでいる時の脈拍を測ります。
- ②  $207 - (\text{年齢} \times 0.7)$  を計算します。
- ③ ②から①を引きます。
- ④  $0.6 \times \text{③} + \text{①}$  を計算します。

この④で出てきた数が、ちょうど「中強度の運動」の脈拍になります。

例えば、60歳の人で休んでいる時の脈拍が80回であれば、中強度の運動をした時の脈拍は、131回となります。

この方法を使えば、人それぞれに合った運動の強さが設定できます。

エクササイズ イズ スティル ザ ベスト メディシン

**Exercise is still the best medicine.**

「運動はやっぱり最も良い薬だ」と現在でも言われます。自分に合った楽しい運動で健康的な生活を送りましょう。

<文：愛知医療学院短期大学助教 白井 晴信(理学療法士)>

しよっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



白身魚の  
アクアパツツア

## 【材料 2人分】

- 白身魚の切り身… 2切れ
- 塩① …… 少々
- オリーブオイル… 小さじ2
- にんにく …… 1かけ  
(みじん切り)
- あさりの水煮缶… 1/2缶
- トマト …… 中1個  
(1cm角に切る)
- 玉ねぎ …… 中1/3個  
(1cm角に切る)
- かぼちゃ …… 60g  
(1cm角に切る)
- マッシュルーム… 2個  
(4つに切る)
- 白ワイン …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 60g  
(小房に分け、ゆでる)
- 塩② …… 小さじ1/3
- 黒こしょう …… 適宜

## 【作り方】

- ① 白身魚の切り身の両面に塩①をふり、水分をふき取る。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを熱し、香りが出たら、白身魚の皮に焦げ目がつくよう加熱する。
- ③ 魚の焦げ目が上になるようにひっくり返し、あさりの水煮、トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、白ワインを加え、ふたをして中火で7~8分加熱する。水分が少ないときは、水を足す。
- ④ ゆでたブロッコリー、塩②・黒こしょうを加えて、さらに5分ほど煮る。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
白身魚のアクアパツツア (鯛切り身80gを使用した場合)	253kcal	22.0g	1.0g

(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】

「アクアパツツア」とは、魚介類をトマトとオリーブオイルとともに煮込んだイタリア料理です。

鯛、たら、すずきなど白身魚の種類を替えたり、野菜・きのこの種類を替えるなど、好みの食材を使っていただけます。今回は切り身でご紹介していますが、小ぶりの鯛を尾頭付きで調理すると、豪華に見えますよ。また、パセリ、バジルなどで風味を付けるとさらに美味しくなります。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで  
お気軽にご相談を...

清須市春日流合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886  
FAX(052)401-0720

24時間365日受付  
携帯・PHS OK(駐車場有) ☎0120-43-2940

シンミ ニク ヨウ