

健康のための

ワンポイントアドバイス



気持ちのよい季節です！外出しましょう！

気持ちのよい季節です。「目には青葉、山ほととぎす、初鯉」というのは、初夏を詠った句として有名です。目には青葉。新緑を求めてハイキングに行きたくなりますね。

生活不活動病を知っていますか？

生活不活動病という名前をご存知でしょうか。字のごとく、動かないことで起こる病気のことです。高血圧、肥満、糖尿病などの病気になることはよく知られています。身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。さらに、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動によって、寝たきりや死亡を減少する効果があります。

「動かない」ことは、「動けない」へ

コロナ禍によって、不要不急の外出を控えるようになり、生活が不活動になっています。「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。コロナ禍で、多くの人が、特に高齢者や障がい者が生活不活動病になることを厚生労働省では心配しています。



外出しよう

外出しようと言っても、運動するのは、少々ハードルが高いと思われる人もいるでしょう。過ぎしやすい季節になったことですし、何かを見たい、何かを聞きたい、おいしいものを食べたい、誰かに会いたい、という理由で、外出を増やしてみたいかがでしょうか。身体的な効果だけでなく、心もリフレッシュでき、生活を活性化させることが健康や長寿につながります。

〈愛知医療学院短期大学 准教授 宮津真寿美(理学療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



サラダ菜コーンスープ

【材料2人分】

- | | | | | |
|------|------|---|----------|--------|
| サラダ菜 | 1/4個 | A | コーン缶クリーム | 100ml |
| 卵 | 1/2個 | | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 適宜 | | 牛乳 | 1カップ |
| こしょう | 適宜 | | | |

【作り方】

- ① サラダ菜は食べやすくちぎる。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③ 溶き卵を回し入れ、①を加えてさっと煮る。
※溶き卵は、鍋に入れる前に1/2個分を別の容器に取り分けておくと、入れすぎを防ぐことができます。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
サラダ菜コーンスープ	134kcal	6.2g	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◆

サラダ菜は、その名のとおり、サラダとして食べる人が多いかと思いますが、今回のように加熱して食べてもいいことをご存じでしょうか。例えば、冷蔵庫で眠らせてしまい、サラダとして使うのはどうかな・・と思う場合など、スープの他、味噌汁やチャーハンに使うこともできます。サラダ菜のように生で食べることの多い野菜は、短時間の加熱で済むので、時間のないとき、ちょっと野菜を足したいときの食材としておすすめです。包丁を使わずに調理できることもうれしいですね。

広告

割れてなければOK!

食器

1kg 10円
個包は不要です

壊れてもOK!

廃家電

1kg 5円
※冷蔵庫洗濯機は買取不可です。

お持ち込みください!!

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!

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

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-kokkyuki.jp/