

健康のための

ワンポイントアドバイス



実践！「いつでもどこでも+10」

毎日の生活から、+10分を探してみましょう。
今年も暑い夏がやってきました。暑いから動きたくないという方も多いかもしれません。
しかし、身体活動の重要な指標でもある歩数は、約10年前に比べ、全ての年齢層で1日当たり約1,000歩減少しています。そして、コロナ禍における外出自粛なども相まって活動低下による健康被害が懸念されています。
そこで、今回は厚生労働省が健康づくりのために発表している「健康づくりのための身体活動基準2013」を紹介しします。(詳しくは、厚生労働省ホームページに記載されています。)

健康づくりのための身体活動基準2013 (健診結果が基準範囲内の方)

■18～64歳

3メッツ*以上の強度の身体活動を毎日60分(連続でなくてもよい)

■65歳以上(健診結果が基準範囲内)

強度を問わず、身体活動を毎日40分

→座ったままにならなければ、どのような動きでもよいので、身体活動を**毎日40分**(連続でなくてもよい)行いましょう。

※メッツ…座っているなどの安静状態を1メッツとして、安静時と比較して何倍の代謝(カロリー消費)をしているかで活動の強度を示す指標。

例) 皿洗い:1.8メッツ、ストレッチ:2.3メッツ、ラジオ体操:4.0メッツ、早歩き4～5メッツ

上記のように、ライフステージに応じた活動を行うことで糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症のリスクを低減できます。

しかし、毎日運動習慣を定着するのは難しい方もいます。そこで、まずは今より10分多く体を動かす「+ (プラス) 10 (テン)」を国は奨励しています。(例:1,000歩のウォーキングは約10分)

ご自身の日々の身体活動量を振り返り、不足しているようであれば、今より10分多く、継続しやすい活動(趣味活動など)からスタートしてはいかがでしょうか。

暑い季節なので体調管理には十分に気をつけながら、無理のない範囲で行ってください。

(愛知医療学院短期大学 助教 外倉由之(作業療法士))

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/



しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



土田かぼちゃ
アイス

【材料2人分】

土田かぼちゃ(可食部) … 150g 砂糖 … 25g
生クリーム … 100ml 牛乳 … 50ml

〈器具〉 耐熱皿、ボウル2個、ポテトマッシャー(又はフォーク)、泡立て器、アルミトレイ

【作り方】

- ①土田かぼちゃを半分に切って、種、わた、皮を取り除き、3cm角程度に切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで加熱する。(600w2分程度)
- ②ボウルに①を入れ、ポテトマッシャーやフォークでつぶす。
- ③別のボウルに生クリーム、砂糖を入れ、泡立て器でもったりするまで泡立てる。
- ④③のクリームに、②のかぼちゃ、牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤アルミトレイに流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
土田かぼちゃアイス	297kcal	3.0g	0.1g

◆管理栄養士のコメント◆

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

令和3年度に、新川小学校3年生(当時)が「総合的な学習の時間」において、市特産物である「土田かぼちゃ」の栽培、調理方法、発信について学習しました(市産業課参画)。その中で児童が考案した「土田かぼちゃを使った料理」について、今年度、市食生活改善推進協議会で検証を行い、レシピの一部を作りやすいように変更し、ご紹介していきます。

第1回目は「土田かぼちゃアイス」です。材料も作り方もシンプルなので、幅広い世代の方にお試しいただきたいです。土田かぼちゃのやさしい風味をお楽しみください。

土田かぼちゃは、8月上旬からアグリマルシェはるひ、飴茶庵、清洲ふるさとのやかたで販売予定です。

広告

キリンビール名古屋工場60th記念 KIRIN

特別Movie 限定公開

～ 工場の歴史とお酒の楽しさを知る ～

おかげさまでキリンビール名古屋工場は操業60周年。
日頃のご愛顧に感謝して、特別な動画を限定公開します!

※本コンテンツはお酒に関する情報が含まれるため、20歳未満の方の閲覧はできません。



動画公開期間
2022年8月12日(金)13:00～
～9月12日(月)13:00

視聴方法
YouTubeにて
#キリンビール名古屋工場60周年で検索!
抽選企画へのご参加は清須市在住の方に限らせていただきます

閲覧
無料!

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。

キリンビール株式会社名古屋工場