

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 健康のために、どれくらい運動するの？

運動することは健康に生活を送る上で非常に重要です。定期的な運動は生活習慣病の発症を予防することや、長時間の座位行動(座りっぱなし)をできる限り中断することで、心臓病や糖尿病などを発症する危険性を低下させることが知られています。

運動が健康に良いことはご存知の方も多いと思いますが、どのくらい運動すれば良いかはご存じでしょうか？実は平成元年より厚生労働省から、どのくらい運動すべきかの目安が発表されています。2023年11月に「日常生活での身体活動の推奨事項などをまとめた指針を議論する厚生労働省の検討会」が行われ、新しく健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(案)が示されましたのでご紹介いたします。

運動量の目安としては、下の表にお示しする通りであり、高齢者や成人の方は6000歩～8000歩くらいの運動量が目安として示されています。また、なるべく座りっぱなしの時間を減らすこと、例えば30分程度座っていたら短時間でも立ち上がるなど、姿勢を変えることも提案されています。ただし、適切な運動量には個人差がありますので、それぞれで強度や量を調整可能な範囲で取り組むことが重要です。あくまでも目安であり、運動量が不足していても効果が全くなくなるわけではありません。無理のない範囲で取り組んでみてください。

ご興味のある方は、ぜひ厚生労働省のホームページをご参照ください。

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日40分以上 (1日約6000歩以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日60分以上 (1日約8000歩以上)	

健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

(愛知医療学院短期大学 講師 齊藤 誠(理学療法士))

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## 大根と鮭の和風スープ

### 【材料2人分】

大根 ……………250g(1/4本)	だしの素 ……………小さじ1/2
鮭 ……………120g(小2切れ)	牛乳 ……………200ml
塩 ……………少々	味噌 ……………大さじ1/2
バター ……………5g	グリーンピース(加熱する)
小麦粉 ……………大さじ1	……………大さじ1
水 ……………200ml	粉さんしょう ……………少々

### 【作り方】

- ①大根は大きめの乱切りにし、15分下茹でする。
- ②鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1切れを3～4つにそぎ切りにする。
- ③厚めの鍋にバターを溶かし、②を両面焼き、鍋から取り出す。
- ④③の鍋に①を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。
- ⑤水・だしの素を加え、あくを取りながら大根が柔らかくなるまで煮て、鮭を戻す。
- ⑥さらに、牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑦⑥を器に盛り、グリーンピースを散らし、お好みで粉さんしょうをふる。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
大根と鮭の和風スープ	207kcal	19.0g	1.4g

### ◆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)

牛乳やヨーグルトはカルシウムの供給源になるため積極的に摂取したい食品ですが、寒い季節は食べたり飲んだりすることがおっくうになるかもしれません。そんな時は、牛乳を使ったスープ料理がおすすめです。

牛乳を加熱しすぎるとたんぱく質が分離し舌触りが悪くなります。牛乳を加えた後は、ひと煮立ちしたら火を止めましょう。

グリーンピースがない場合は、きぬさや、さやいんげんなどで緑を加えましょう。

広告

割れてなければOK!

**食器**

1kg 20円  
梱包は不要です!

壊れてもOK!

**廃家電**

1kg 10円  
※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

**お持ち込みください!!**

出張買取は500円でお伺い可能です!

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**

資源の買取

**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

■うま屋らーめん 春日店

■コーナン 清須東店

HP @shigen530

古物商許可番号 第642552101100号

ALTEC  
アライアント  
公式

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/>