笑味ちゃんレター
—The letter from Emi—
発行元　ＪＡ鹿児島県厚生連 2021年度　第11号

アン ドゥ トロワー DE うん どうするわ～

おうち時間が増えてついダラダラ過ごしがち ･･･と思いきや？
実は、運動やスポーツをしている成人の割合は近年増えています。(スポーツ庁世論調査より)
コロナ禍で健康志向が高まっていたり、以前より時間ができた等の背景があるようです。

みんな どんな 運動 やってるの？

第1位 ウォーキング　第2位 トレーニング　第3位 体操

その他 階段昇降、自転車、ヨガ等が上位にランクイン

【令和2年度スポーツ庁の世論調査より】

みんなが 運動 をする理由

健康のため
家族のふれあい
骨の強化
筋力維持
楽しみ・気晴らし
美容のため
ダイエット
仲間との交流
体力アップ
認知症予防
健康診断の数値の改善

分かっているけど　なかなか運動できない･･･

スポーツは嫌い･･･

きつい運動やスポーツでなくても効果はあります。

手軽な運動 **歩く** ことから始めませんか。

日常生活の中で、歩くことを意識！

通勤中に ♪ 職場内で ♪ 家事をしながら ♪

今の歩数 **＋1000歩（10分）**に取り組もう

最近の研究では、単に歩数だけにこだわるのではなく、「中強度の運動」を組み合わせることで、健康効果が高まることがわかっています。

※中強度の運動とは、会話が何とかできる程度の、息が弾むレベルの速歩き、大股歩き、山歩きなどです

大切なのは続けること

毎日　目標歩数に達しなくてもいいのです。
調子のいい日に多めに歩いてカバーするなど
無理せずマイペースに続けましょう。

1日あたりの「歩数」「中強度運動」と 予防できる病気

歩数	中強度運動	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護　●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)　●認知症
7,000歩	15分	●がん(結腸・直腸・肺・乳・子宮内膜) ●動脈硬化　●骨粗しょう症　●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症
8,000歩	20分	●高血圧症　●糖尿病　●脂質異常症
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧)　●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム
12,000歩	40分	●肥満

【東京都健康長寿医療センター研究所　中之条研究】

厚生連 管理栄養士の 今月のレシピ

豚キムチ豆乳うどん

●豆乳が入ることで、減塩の効果とキムチの辛みがマイルドになり、お子様や高齢の方にも食べやすくなります。

●筋肉量を維持するためには、運動と共に食事でたんぱく質をしっかりとることが必要です。豚肉と豆乳でたんぱく質がしっかりとれるお手軽なメニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー440kcal　蛋白質20g　脂質14g　食塩相当量2.5g

healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe

●〈材料〉1人分
冷凍うどん 1玉 / 豚ロース薄切り 50g / キムチ 30g
えのき、キャベツなどお好みの野菜、葉ねぎ / 水 150ml
調整豆乳 150ml / 白だし 小さじ1 / みそ 小さじ1 / ごま油

●作り方
①えのき茸は根元を落として半分に切る。キャベツはざく切り、葉ネギは小口切りに切る。
②鍋にごま油をひいて豚肉を炒める。色が変わったらキムチを加え炒め、水、白だしを加え煮立たせ、葉ねぎ以外の野菜を加え煮る。
③野菜が煮えたら、火を弱め、みそを加え溶かす。みそが溶けたら豆乳を加え、沸騰しないよう弱火で温める。
④冷凍うどんを電子レンジで2分程度加熱して器に盛り、上から③をかけ、葉ネギを散らす。※お好みでラー油を③を上からかけて、仕上げにねぎの薄切りを添える

厚生連 人間ドックとスポーツクラブのコラボレーション　令和4年4月スタート
両方利用でお得に健康づくり！

鹿児島厚生連病院　健康支援課
〒890-0062　鹿児島市与次郎1丁目13番1号　TEL　099-806-1101