

今年こそは… スポーツの秋!!!



秋風が心地よく感じるこの季節。秋の夜長に読書・実りの秋で食欲…でも今年こそはぜひ「スポーツの秋」にして健康のための運動を始めてみませんか??

★健康にいい運動★

血管や筋肉の老化を予防し、心肺機能や筋力を維持する運動

今ある運動機能を最大限に生かす運動

★基本は有酸素運動★

体内に酸素をたくさん取り入れ、細胞を活性化して新陳代謝を高めます。代表的な運動は、「歩行」です。

プラス、正しい姿勢を保持し、けがを防止する**筋肉運動(腹筋・スクワット)**、身のこなしをスムーズにする**柔軟体操**も必要です。

★どの位の運動をしたらよいか★

全身

・1回20分以上が目安です。
「ちょっときついな」が適当です。
運動しながらおしゃべりができるくらい。
脈拍なら、1分間に110~130回の速さ。



筋肉

・スクワットであれば、最大にできる回数の2/3位が目安。
・グーッと力を入れる運動なので力まず、ゆっくり息を吐きながら行う。



柔軟

「ちょっと痛いな…」でゆっくりジワ〜と伸ばす。
息を吐きながら、10~30秒間くらい伸ばす。
※はずみをつけたり、呼吸をとめないこと。



これらを組み合わせた運動を毎日または最低でも3~4日行う必要があります。

歩くための靴

甲やかかとが
圧迫されない。

つま先がきゆうくつでない。
足の指が動く。

雨にぬれても乾きやすい。
通気性のよい素材であること。



かかとが少し高く
そこが厚い。

すべらない。
クッション性が高い。

上手な歩き方

あごをひく。

胸を張り、背筋を伸ばすこと。
お腹をひきしめて。

膝を伸ばす。



かかとから着地。
親指の根元でける。

上からひっぱられて
いるような感じ

腕の振りはリズムカ
ルに。遅いスピードの時
は小さく抱え込んで。

いつもよりちょっと
歩幅を広げる。

運動するならここに注意

- ☑栄養と休養で体調維持
- ☑過労・睡眠不足・体調不良時は迷わず休む
- ☑準備整理運動を忘れずに
- ☑日常生活に取り入れて、無理なく継続する
- ☑運動中の水分補給を忘れずに
- ☑同じ強さの運動を2~3週間続けて次のステップへ
- ☑循環器系で治療中の方は主治医の指示を仰ぐ。

★「食事」で筋肉を維持★

筋肉のもと「たんぱく質」について

○私たちの体を構成している主な物質がたんぱく質です。

たんぱく質は、約20種類のアミノ酸が組み合わさったものです。各食品に含まれているたんぱく質の種類はそれぞれ異なり、アミノ酸の組成も異なります。アミノ酸のうち**必須アミノ酸(9種類)**は体内で合成することができないため、必ず食品から摂取しなければなりません。

○さらに、たんぱく質は必須アミノ酸の含まれている量とバランスによって栄養価が異なったり、たんぱく質の量にも特徴があります。特に動物性たんぱく質の栄養価は高く、植物性たんぱく質(大豆以外)の栄養価は低いと言われます。

○たんぱく質の栄養価が高い代表格は「卵」「牛乳」です。この他にもたんぱく質を多く含む食品は牛肉や豚肉、鶏肉などの肉類、魚介類や大豆製品などです。ただし、これらの中には脂質を多く含む食品もあるため、偏った摂取は避けて野菜などと一緒にバランスよく食べましょう。

◆たんぱく質と運動で筋肉は作られます！上手に肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を毎日の食事にとり入れていきましょう。

☆1日のたんぱく質の目安量は☆
体重1kg(標準体重)当り1g~1.2g



<一日にとって欲しいたんぱく質量>

- 肉 【例:鶏胸肉皮なし70g(16.3g)】
- 魚 【例:カツオ60g(15.5g)】
- 卵 M1個(6.3g)
- 木綿豆腐 100g(6.6g)
- 牛乳 200ml(6.6g)

これくらいの組み合わせがベスト!

今日のレシピ 鶏肉とさつまいの豆乳スープ

たんぱく源の鶏肉、炭水化物とビタミンCやカリウムの豊富な秋の味覚のさつまい、抗酸化物質やカリウムを含む玉ねぎやサイインゲン、しめじ、スープの出し代わりに豆乳使って、さらに、たんぱく質をプラスした1品です。



<材料> (1人分)

- 鶏もも肉 40g/ さつまい 中1/4個/ しめじ 1/6房
- 玉ねぎ 中1/8個/ サインゲン 1/2本
- 無調整豆乳・水各100ml
- 味噌10g

<作り方>

1. 鶏肉、さつまいは1cm角に切る。
2. しめじは小房に分ける。玉葱は薄切りにする。
3. 鍋に1、2と分量の水を入れて、さつまいがやわらかくなるまで7~8分程度煮る。
4. 3に味噌を入れ、仕上げに豆乳を加える。器に盛り、別に下茹でしたサイインゲンを飾る。

栄養価:エネルギー:174kcal 蛋白質:13.2g 脂質:4.1g 食塩:1.1g

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
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



鹿児島厚生連病院 新施設

平成30年5月オープン!