

運動不足解消に、 ウォーキングを始めよう！！

暑かった夏もそろそろ終わり。秋から冬にかけては、脂肪を溜め込みやすい時期ですが、涼しくなって、運動を始めるのにも適しています。ふだん座ってばかりいる方は、急に激しい運動を始めても長続きしないことがあります。まずはウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。誰にでも毎日できて、お金もかかりません。



始めるにあたっての注意点

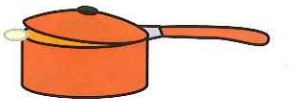
- ・靴の選択はとても大切です。スニーカーやウォーキングシューズなど歩行に適したもので。底が硬い、ヒールが高いなどの靴で長時間歩くと、足を痛める原因になります。
- ・ウォーキングの前後に脚のストレッチをしておくことと疲労やケガの予防に役立ちます。
- ・いきなり長時間歩かずに、今より**10分**長く歩くことから始め、慣れてきたら**1日1万歩**を目指しましょう。
- ・まとめて週末に何時間も歩くより、1日あたりの歩行時間を増やした方が無理なく安全に続けられます。

速歩きができるようになれば、さらに持久力が向上します。体力に自信がついたら、坂道や階段を組み入れてレベルアップ。

1時間の消費エネルギーの目安 (体重70kgの場合)	ウォーキングの種類	速さの目安 (km/時)	消費エネルギー量 (Kcal)
	子どもを乗せたベビーカーを押して歩く または子どもを連れてゆっくり歩き	3.2	175
	通勤など普通の歩行	4.8	231
	やや速歩	5.6	266
	かなりの速歩	6.4	350

たとえば…ビール500ml=200Kcal、あんぱん中1個=270Kcalのエネルギーに相当します。

男性でも簡単に作れるヘルシーメニュー



旬のサンマを手軽に食べる

サンマの炊き込みごはん 3人分 (調理時間：50分～米の浸水時間を含む～)

(材 料)	米	2合
	サンマ*	1尾
	塩	1g (小さじ1/5)
	しょうが	1かけ
	100%オレンジジュース	100ml
	水	220ml
	酒	小さじ1
	だし昆布	5cm四角1枚
	しお	1g(小さじ1/5)
	みつば	適量

冷奴1/2丁、青菜の和え物と
組み合わせてどうぞ



栄養価：(1人あたり)
エネルギー 367kcal
タンパク質 9.8g
脂質 7.2g
食物繊維 0.6g
コレステロール 17mg
塩分 0.5g

*サンマは口の先が黄色く、肉厚のものがおすすめ。

- (作り方)
1. 米は炊く30分以上前にとぎ、ザルにあげて水気をきっておく。
 2. サンマは長さを半分に切り、内臓をとって塩をふり、ざるに30分おいて臭みをぬく。
(新鮮なら頭、内臓はそのまま塩をふってもよい。)しょうがは千切りにする。
 3. 炊飯器にAとしょうがをいれ、水気をふきとったサンマをのせて炊く。
 4. 炊き上がったら、だし昆布とサンマの骨や頭をとり除き、身(好みで内臓も)をくずして混ぜ込む。
仕上げにみつばを散らす。

おい手軽に
作るためには

- ・サンマは炊飯器に入れば切らなくてもよい。
- ・オレンジジュースが魚の臭みをなくす効果がある。ジュースがない時は、しょうゆ小さじ2、酒小さじ1の味付けでもよい。
- ・前日の残りの塩焼きを一緒にのせて炊いてもOK。

きほん栄養学 食物繊維をとろう！(その1)

体の構成要素やエネルギー源にならないため、不要なものと考えられていた食物繊維ですが、生活習慣病の予防や改善に大きな効果があることがわかり、積極的に摂ることをすすめるようになりました。1日の摂取目標量は成人男性で25g、女性で20gです。とはいえ、果物や穀類はエネルギーも高いので、適量を守ることが大切です。食物繊維にはいくつかの種類があり、効果が異なります。

種 類	多く含む食品	働 き
不溶性食物繊維	野菜・穀類・豆類・小麦ふすま・ 未熟な果物・きのこ類・酵母・エビ・ カニの殻	・満足感が得られ、肥満を防ぐ ・便秘を予防する ・大腸がんを予防する ・腸内の有害物質を排泄する
水溶性食物繊維	熟した果物・樹皮・果樹・種・葉・ 根・海藻	・肥満を防ぐ ・糖尿病を予防する ・動脈硬化を予防する ・高血圧を予防する
その他の食物繊維	動物性食品の骨・腱など	・免疫力をつける ・肩こり、不眠症、がん予防 ・血圧低下、肥満予防 ・コレステロール低下

*次回は具体的に多く含まれる食品ランキングをご紹介します。