



運動と食事について



気温が上がり、暑い日が続きますね。
夏バテで食欲が出ない、運動不足になっているという方もいるのではないのでしょうか。

食事は、エネルギーと身体をつくる栄養素の供給源であり、運動はエネルギーを消費し筋肉などの身体をつくるための刺激となります。身体の健康を維持するために、日々の運動と食事はとても重要です。

運動習慣を持ちましょう

運動は、メタボリックシンドローム・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症や、重症化予防に効果があるほか、加齢による運動能力の低下や認知症のリスクを下げることができます。

運動量の基準 (健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省)

以下を参考に、自分に合った運動習慣を持ちましょう

18～64 歳 息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分

例えば・・・ウォーキング、ラジオ体操第一、卓球、水泳、テニス、バドミントンなど



65 歳以上 立っていればどんな動きでもよいので毎日 40 分

例えば・・・皿洗い、洗濯、食事の支度、買い物や散歩、ゆっくりと平地を歩くなど



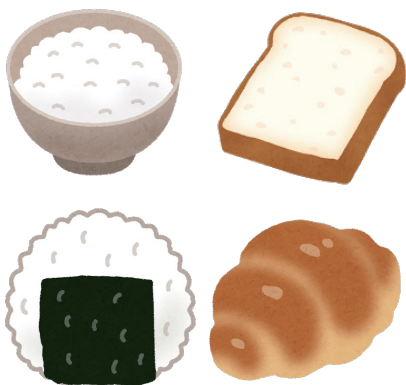
栄養バランスの良い食事を心がけましょう

栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます。運動と同じく、栄養バランスがとれた食事でも生活習慣病の発症予防・重症化予防に役立つとされています。暑い時期は、食欲低下により栄養バランスが乱れがちになります。そうめんやざるそばなどの一品ものだけでなく、主食・主菜・副菜のそろった食事、また、1日1～2品程度の果物・乳製品を摂るよう心がけ、健康維持を目指しましょう。

主食

身体のエネルギー源となる炭水化物の供給源。

ごはん、パン、麺など。



主菜

身体をつくるたんぱく質や脂質の供給源。

肉・魚・卵・大豆料理など。



副菜

身体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。
野菜、きのこ、海藻類など。



本日の

レシピ

豚肉と夏野菜のさっぱり炒め

材料 (1人分)

豚もも	40 g
なす	50 g
オクラ	20 g (2本)
ミニトマト	20 g (2個)
A (ポン酢しょうゆ)	小さじ 1
めんつゆ(ストレート)	小さじ 1
にんにく	2 g
ごま油	小さじ 1/2
白ごま	小さじ 1/3

栄養量 (1人分) : エネルギー : 126kcal
たんぱく質 : 10g 脂質 : 6.8g
食塩相当量 : 0.6g



作り方

- 1 オクラは板ずりをし、沸騰した湯で3分茹で、へたを切り落とし、半分に切る。
- 2 なすはへたを切り落とし、乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 豚もも肉は一口大に切る。Aの調味料を合わせておく。
- 4 フライパンにごま油とにんにくを弱火で加熱する。香りが出たら中火で豚もも肉を炒める。
- 5 豚もも肉の色が変わったら、一度フライパンから取り出し、ナスを炒める。ナスに火が通ったら、豚もも肉、オクラ、ミニトマト、Aの調味料を入れ、1分ほど炒める。
- 6 器に盛った後、白ごまをふりかけ完成。

