



食事と運動について

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と様々なことがらが満喫できる季節です。



一方で、気温の変化や夏の疲れによって体調を崩しやすい季節でもあるため、バランスのとれた食事や、適度の身体活動を行うことが大切です。継続すれば、生活習慣病発症や重症化を予防することができます。

運動について

では、どの程度、からだを動かすのが良いのでしょうか。

健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）では、次のように示されています。

1日あたりの身体活動	
18～64歳	元気にからだを動かそう、1日60分 (歩行、または同等以上の強度で)
65歳以上	じっとしていないで、1日40分 (横になったまま、座ったまま、以外のどんな動きでも良い)



※筋力トレーニングやスポーツ等の運動が1週間あたり60分以上含まれると、より効果的

また、誰もが実行しやすい身体活動指針として、「+10（プラス・テン）」という言葉が用いられています。今よりも「10分多くからだを動かす」、という呼びかけです。

例

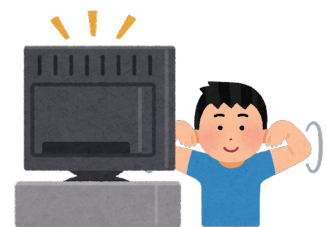
- いつもより10分長く歩く



- 階段があるところではできるだけ階段を使う



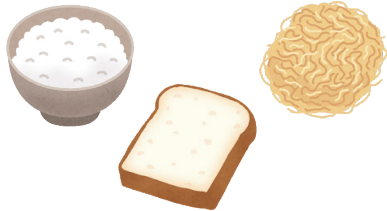
- テレビを見ながら、ストレッチをする



食事バランスと、たんぱく質について

主食

ご飯、パン、麺など



主菜

肉類、魚類、卵類
大豆製品など



副菜

野菜、いも、きのこ
海藻など



揃った食事を、1日3食摂るのが理想です

牛乳・乳製品、果物を1品加えると、さらにバランスが良くなります。

肉類、魚類、卵類、大豆製品、牛乳・乳製品は、たんぱく質を多く含みます。
たんぱく質は、筋肉や臓器、骨など体を作るために必要な栄養素です。
適切な身体活動と、たんぱく質摂取で、筋肉の減少を予防する効果が期待できます。

本日の

レシピ

鮭ときのこのクリーム煮

キノコの旨味でコクのあるクリーム煮に

材料(1人分)

生鮭	1切れ(80g)
〔塩	少々(0.1g)
〔こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2(5g)
えのき	20g
しめじ	20g
エリンギ	20g
〔塩	少々(0.1g)
〔こしょう	少々
バター	10g
牛乳	100ml
青ねぎ	1g

作り方

- 1 鮭の両面に、塩、こしょうを馴染ませ、小麦粉をまぶす。
- 2 えのき、しめじ、エリンギは、石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンを中火にしてバターを半分量溶かし、えのき、しめじ、エリンギを入れる。
塩こしょうをして炒め、1度フライパンから取り出す。
- 4 フライパンを中火にして残りのバターを溶かし、鮭を入れ両面焼き色がつくまで焼く。
- 5 牛乳を入れて弱火にし、5分ほど経ったら3を入れる。2分ほど煮込み、とろみがついてきたら、皿に盛り付け、青ねぎをかけて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：266kcal たんぱく質：19.6g 脂質 14.1g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 0.6g