

ウォーキングをより効果的に！

第3回で、一生涯の健康を保つための歩数と中強度の活動時間「8000歩/20分」がもたらす健康効果について掲載しました。今回は、「8000歩/20分」のウォーキング生活の実践方法について紹介します。

1 「8000歩」は、あくまで生活の中で

8000歩は、ウォーキング時間だけで目指す数字ではありません。買い物に出かけたり家の階段を上り下りしたり、無意識に歩いた数字も含めて目指す数字です。

2 「20分」は「早歩き」の時間

1日8000歩の活動のうち、20分は「中強度の活動」をしているようにする。また、「8000歩/20分」を超えて歩いても健康効果に大差はありません。

3 中強度とは「なんとか会話できる程度」

鼻歌が歌えるくらいの状態だと、遅すぎます。会話ができないくらい息が切れている状態では早すぎます。「なんとか会話できる程度」が目安です。

4 1日の「いつ」歩けばいいのか

体温がピークを迎える「夕方」に早歩きをして、最高体温をさらに上昇させることができればベストです。それが難しい場合、起床1時間以内、就寝前1時間以内の早歩きは避けるようにする。

5 運動不足の人は、4000歩から始めましょう

これまで1日1000歩しか歩いていなかった人は「4000歩/5分」、「6000歩/10分」と、2000歩刻みで徐々に歩数を積みかさねる。また、普通は体内で眠っている長寿遺伝子は、毎日20分の「早歩き」を2カ月間続けることでスイッチがはいります。

健康づくり講演会の開催

飯山北地区住民の主体的な健康づくりを目的に、食と運動と健康についてコミュニティだよりに掲載してきました。活動の一年間の集大成として、講演会を開催致します。多数のご参加をお願い致します。なお、申し込みは不要です。

テーマ 「知って始める健康ライフ」
講師 四国学院大学 漆原光徳 副学長
日時 3月1日(水) 10:00～11:30
場所 飯山北地区コミュニティセンター
定員 100名

受講
無料



主催：「桃の里健康づくり」推進実行委員会



出典
「やっつはいけないウォーキング」
青柳幸利著

簡単！ヘルシー調理法

生活習慣病の誘因である肥満を防ぐ食事のポイントとして、調理と素材の工夫でエネルギーをコントロールすることが大切です。同じ食材でも、調理法を変えると栄養価の落ちるものや上がるものがあります。日々の食事作りの中で、簡単にできるヘルシー調理のこつをつかみましょう。

調理法で異なるエネルギー量：メニュー選びの参考に！

卵小1個 40g 60kcal	ゆで卵 60kcal	いり卵 80kcal	厚焼き卵 85kcal	オムレツ 99kcal
木綿豆腐 1/4丁 75g 60kcal	冷や奴 60kcal	豆腐ステーキ 80kcal	揚げ出し豆腐 125kcal	麻婆豆腐 195kcal
鶏肉 (むね皮なし) 60g 72kcal	ゆで鶏 70kcal	照り焼き 80kcal	フライドチキン 130kcal	チキンカツ 230kcal
にんじん 約1/3本 30g 10kcal	煮物 15kcal	炒め物 20kcal	グラッセ 25kcal	天ぷら 60kcal

カロリーダウンのこつ

- フライパンはテフロン加工のものを炒め物の油分をカットしましょう
- 脂身は取り除く
鶏モモ肉100gの皮と脂をカットすると 253kcal → 138kcal とカロリーダウン
- 油揚げや厚揚げは油抜きする
湯通しかキッチンペーパーで押さえるだけでも
- 調味料は量る習慣を！
味見をしながらの味付けは、砂糖や塩の量が増えて濃い味になるので要注意！
- こしょうや七味等スパイスを使う
味に変化ができて調味料が減らせます

満腹感アップのこつ

- 野菜は大きめに切る
そしゃく回数を増やすことで満腹感をアップ
- 味にアクセントをつける
香味野菜（青じそ・ねぎ・しょうが・にんにく）やナッツ類で
- 30回噛んで飲み込む
- 歯（義歯）や歯茎のケアをする
認知症予防になります

満腹感は、胃や腸ではなく脳の視床下部にある満腹中枢で得られます。噛むことによって神経系ホルモンが働き

食材選びのこつ

- 低カロリーの食材を取り入れる
(豆腐・きのこ類・海藻 こんにゃく)
- 肉よりも魚、魚は白身魚や天然物を！
(過度な脂がのった養殖物は避ける)

始め、ホルモンが満腹中枢を刺激して満腹感が得られるのです。また、満腹信号になるホルモンは、体脂肪の分解を促す働きもします。しっかりそしゃくすることで、食べ過ぎによる肥満予防と体脂肪の分解が同時にできます。