



### 運動をとりいれよう!

外で過ごしやすくなり、運動を始めるにはちょうど良い季節となりました。運動をする事で身体が軽く感じられたり、体調がよくなってきたと感じる事が出来るかもしれません。まずは、景色を楽しみながらウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？

運動には、呼吸をしながら続けられる「有酸素運動」と、短距離や筋力トレーニングなど、瞬発的に大きな力を必要とする「無酸素運動」があります。有酸素運動は継続して行う事で脂肪を燃焼し、生活習慣病予防に効果的であるとされています。軽く息があがる程度を目安に、20分以上を週3~4回行うようにしましょう。

**有酸素運動**・・・ウォーキング、ジョギング、サイクリング、エアロバイク、エアロピクス、水中運動など

### 期待できる効果と注意点

#### 脂質異常症

- ・中性脂肪・悪玉(LDL) コレステロールを下げる。
- ・善玉(HDL) コレステロールを上げる。

#### 高血圧

- ・血圧を下げる。
- ※息をこらえて力をいれるような運動は、血圧をあげるのを避けましょう。

#### 高尿酸血症

- ・尿酸値を下げる。
- ※痛風発作のある場合は、医師に相談してください。激しい運動は尿酸値を上げるので注意しましょう。

#### 糖尿病

- ・血糖を下げる。
- ※足の怪我に気づきにくくなったり、傷を悪化させることがあるので注意しましょう。

#### 肥満

- ・食事と合わせて体重の減量。
- ※膝などの関節を痛めないよう、関節への負担が軽い、ウォーキングなどから始めましょう。

関節や筋肉に障害のある場合は、負担の少ない、水中運動やサイクリングなどがおすすめです。



循環器や呼吸器、筋・骨格系の疾患、糖尿病の合併などをお持ちの方は、運動を始める前に医師に相談してください。

### 運動する体をサポート！～ビタミンB群～

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は食べたものをエネルギーにかえ、ビタミンB<sub>6</sub>は、運動によって壊された筋肉などの修復をサポートします。これらの栄養素は、バランスの良い食事をする事で自然とそろえる事ができます。

エネルギー源となる糖質(ごはん・パン・麺などの主食)や、筋肉のもととなるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)、汗などで失われがちなビタミン・ミネラル(主に野菜や果物)を普段からそろえて、食事をとるようにしましょう。

#### ビタミンB1

糖質をエネルギーにかえる(豚肉、ハム、うなぎ、たらこ、玄米など)



#### ビタミンB2

脂質をエネルギーにかえる(魚・肉・卵・乳製品・納豆など)



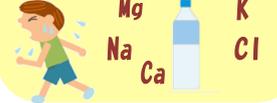
#### ビタミンB6

たんぱく質の代謝をサポート(魚・赤ピーマン・バナナ・玄米など)



#### 水分

大量に汗をかいた時は電解質を含む水分補給を!



#### 季節の食材 鮭



10~12月が旬。

身の鮮やかなピンク色の色素であるアスタキサンチンは、抗酸化作用を持ち、動脈硬化予防に働きます。また、ビタミンDが多いのも特徴です。

**食べ合わせ** ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めます。ホワイトシチューや、チーズ焼きなど、乳製品や大豆製品などと組み合わせると、カルシウムを効率良くとることができます。

### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～