

養だより



厚生労働省が発表した"アクティブガイド"では

「たった10分」と感じますが、ウォーキング

とりあえず生活の中に"10分間"運動の時間を

筋カトレーニングやスポーツが含まれるとなお効果的です

参考:厚生労働省『健康づくりのための身体活動指針

元気に体を動かしましょう:1日60分

じっとしていないで:1日40分

(アクティブガイド)』

健康づくりのための身体活動指針として『今より 10分間多く体を動かす』ことを勧めています。

10 分は歩数に換算すると約 1000 歩と、習慣的に

行うことでしっかりとした運動になります。

「アクティブガイド」より運動時間の目安

確保し歩くことから始めてみましょう。



4月から心機一転、新生活を始めるという方も多いのではないでしょうか。 新しい環境や人付き合いは楽しい反面、疲れの原因になることもあります。 皆さんは疲れがたまった時にはどうやって解消していますか?

眠る、趣味を楽しむなど解消方法は様々ですが、実は運動も疲労解消に 効果的です。今回は運動による疲労解消についてご紹介いたします。



)疲労を解消するためには運動も必要

《休養は休むだけではない》

疲労を解消するための休養というと、体を休める イメージですが、休養は主に『消極的休養』と 『積極的休養』の2種類に分けられています。

消極的休養とは主に睡眠など体 を休めることを指し、肉体的疲労を 回復させますが、これだけでは十分 な疲労回復とはなりません。

消極的休養ばかりでは、体に疲れ が溜まりやすくなってしまうこと もあります。

対して積極的休養は、アクティブ レストとも呼ばれ、外出や軽い運動 など体を動かすことを指します。



消極的休祉

体を動かすことで、全身の血の巡りを助け肉体

的・精神的疲労を回復させます。

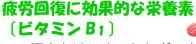
両者をバランスよく取り入れる ことが疲労解消に効果的です。

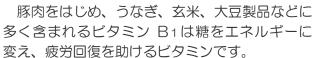


※適正な運動量には個人差があります。治療中の

このレシピで補給できる

《どのぐらいの運動が目安?》





推奨量(成人1日あたり) 男性:1.4 mg 女性:1.1 mg

「クエン酸)

【18~64才】

【65 才~】

レモンをはじめ、柑橘類(オレンジや グレープフルーツ)、酢などに多く含まれる クエン酸は疲労物質の分解を助ける栄養素です。

運動の後は食事で体をケア! 疲労回復!豚肉のホットサラダ

材料(2人分)

- 豚肉…100g(しゃぶしゃぶ用:6 枚)
- キャベツ…100g(1/8個)
- パプリカ…30g(大 1/5個)
- ピーマン…10g(中 1/3 個)
- アスパラ…40g(中 2 本)
- トマト…50g(大 1/4 個)
- ・ブロッコリー…50g(1/6房)

【ドレッシング】

- ・ポン酢…大さじ1
- ・レモン汁…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- ・ 塩こしょう… 少々

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



作り方

- ① キャベツと豚肉は3㎝幅に切り、それぞれレンジで 3~4 分間加熱 する。豚肉は加熱後に軽くほぐしておく。
- ② ブロッコリー、アスパラ、パプリカ、ピーマンは一口大に切り、食感 が残る程度に茹でる。トマトは大きめの角切りにする。
- ③ ドレッシングの材料をボウルに入れしっかり混ぜる。
- ④ お皿に野菜を彩りよく盛りつけ、③を全体にまわしかける。

