

「自分流」の運動を楽しもう

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

毎日を健康的に過ごすために欠かせない、適度な運動。体を動かすことが得意な人も苦手な人も、運動を日ごろの生活に取り入れて、健康づくりに楽しく取り組みましょう。

適度に&定期的にポイント

健康づくりのための運動量の目安は「息がはずみ、汗をかく程度の運動」を「週に60分、毎週継続する」ことです。

具体的には、1回10分の運動を週6回、平日に時間が取れない人は、週末に1回60分

図1 「週60分の運動」の例 (①~④)

	日	月	火	水	木	金	土
①	10分	10分	10分	-	10分	10分	10分
②	-	20分	-	20分	-	20分	-
③	-	30分	-	-	30分	-	-
④	-	-	-	-	-	-	60分

▲自分のライフスタイルに合った時間配分で、週に60分の運動を心掛けましょう

の運動をする(図1)など。ただし、何らかの持病があるなど、運動制限がある人は医師の指示に従ってください。

知っていますか、運動がもたらす効果

運動をすることで、主に次のような効果が得られるといわれています。

【世代ごとの効果】

- 全世代 || 自己免疫の向上、ストレス解消、生活習慣病の予防・改善、体力の維持・向上、良好な睡眠
- 子ども || 発育期の心身の健全な成長
- 高齢者 || 介護予防、認知症予防

運動の習慣を身に付けるには

厚生労働省が示す健康づくりのガイドラインでは「+10(プラステン)」をキーワードに、今よりも10分多く体を動か

かすことを推奨しています。

しかし、日ごろ運動をしない人は、定期的に体を動かすことに抵抗があるかもしれません。まずは、日常生活の中で気軽にできるものから始めましょう。

【生活に運動を取り入れるコツ】

- 自転車や徒歩で通勤・通学してみる
- 階段を使う、遠くのトイレを使うなど、動くことを意識する
- ストレッチや軽い体操から始めてみる
- 休日に家族や友人と外出を楽しむ
- 地域のサロンなどを活用して体を動かす

コロナ禍でも安全に運動するポイント

テレワークなどによる外出自粛が続くと、運動不足に陥りがちです。国からは「屋外での運動や散歩は、生活の維持に必要なものであり、外出自粛の対象にならない」と示されています。



いるため、家にもりきりにならないように定期的な運動を心掛けましょう。

コロナ禍での身体活動・運動の注意点は、スポーツ庁のホームページを見てください。

ヘルシークッキング

No. 362 ~食物繊維を取ろう~

ごぼうとキムチのサラダ

2人分の材料

- キムチ 40g ●ごぼう 50g ●にんじん 30g ●サラダ菜 2枚
- A: ●砂糖大さじ1 ●酢小さじ2 ●塩少々
- B: ●マヨネーズ大さじ2 ●ごま油小さじ2 ●白すりごま小さじ2



作り方

- ①ごぼうはよく洗い、ささがきにしてアク抜きをする。にんじんはせん切りにし、キムチは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に水とごぼう、にんじん、Aを入れて中火にかける。沸騰して5分ほど茹で、ざるにあげる。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、水気を切った②とキムチを加えて、混ぜ合わせる。

1人分の主な栄養価

エネルギー123kcal、カルシウム57mg、食物繊維2.7g、食塩0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。