

# 運動と食事で健康に

## なんで運動って大事なの？



皆さん日ごろ運動はしていますか？  
運動をするメリットとは何でしょう。

### 1 生活習慣病の予防になる

運動をせずに使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えられます。これが原因で肥満になり、生活習慣病を引き起こします。

### 2 筋肉や体の機能維持をする

筋肉量は加齢とともに減少していきます。しかしいくつになっても運動を行うことでその分増やすことができる組織です。



## 運動の効果

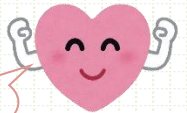
### からだへの効果

- 体力、筋力の維持及び向上
- 血行促進による冷え性の改善
- 抵抗力を高める(風邪予防)
- 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- 加齢に伴う生活機能の低下(ロコモティブシンドローム)の予防



### 精神的な効果

- 気分転換、ストレス解消
- 認知症の低減



元気

## 食事との関係性

体重・体脂肪を減らすために運動をしている方には運動後に食事をするのがおすすめ。運動後の体はたんぱく質が不足している状態です。たんぱく質が不足すると筋肉が分解され基礎代謝が落ち、減量しにくい体になるので、運動後にはたんぱく質を補給しましょう。それでは高たんぱく質なレシピを紹介します♪

## どのくらい運動したらいいの？

身体活動量＝生活活動＋運動

### 18～64 歳

#### 生活活動

歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う

#### 運動

息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。

#### 歩行と同程度

- 楽に自転車に乗る・階段を下りる
- 軽い荷物運び・風呂掃除
- 子どもと遊ぶ(歩く/走る)



#### 軽めの運動

ポウリングや、ラジオ体操  
卓球、ウォーキング、ゴルフ



#### 少し強い運動

テニス、野球、ジョギング  
水泳、バドミントン、  
山登り、サイクリング



### 65 歳以上

運動強度は問わず、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う。

## 高たんぱく質メニュー

### 材料 (1人分)

パスタ	70g	鮭	60g
しめじ	1/2 パック	にんにく	1 かけ (潰す)
バター	4g(小さじ1)	茹で汁	大さじ2/3
マヨネーズ	小さじ1	豆乳	100ml
塩コショウ	適量	塩	1g

### 作り方

- 1 鮭を一口大に切り、塩コショウで下味をつける。
- 2 フライパンにバターを入れ、鮭を入れ炒める。色が変わってきたらしめじを入れて炒める。
- 3 豆乳、マヨネーズ、塩コショウを入れて、パスタをゆでている間、煮詰めていく。
- 4 ゆでたパスタと、ゆで汁をフライパンに入れ混ぜる。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	416Kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	10.3g
炭水化物	57.9g
食塩	1.5g
カリウム	720g

