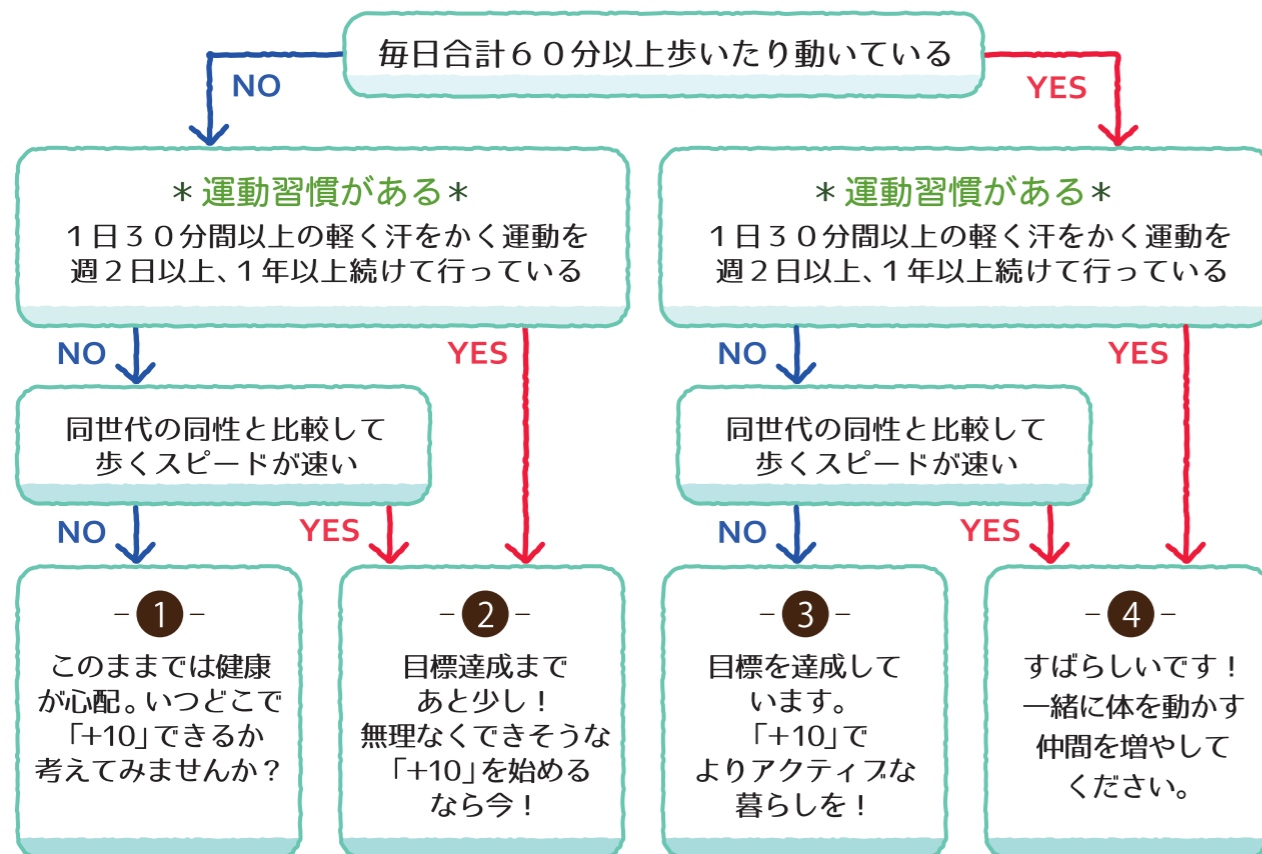


あなたは足りてる？  
身体活動量  
チェック!

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

余暇時間などに意識的に行う運動と違い、普段の生活では身体活動量が足りているかどうかは、自分ではなかなか把握できません。下記のチャート表で自分の身体活動量のレベルを簡単にチェックできますので、さっそく調べてみましょう。



参考：日本健康マスター検定公式テキスト（NHK出版）

①～③の人は、身体活動量を増やすために「+10(プラステン)」を始めましょう。

+10とは?

プラステンとは、厚生労働省が普及啓発している「今の生活より10分間多く身体を動かし、身体活動量の不足を解消しよう」というものです。

- \* 買い物は自転車や徒歩で行く
- \* テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをする
- \* 床掃除や風呂掃除を念入りにする
- \* 考え事をするときは立ったり歩いたりしながら
- \* 子供と公園で遊ぶ
- \* 庭仕事をする
- \* 洗車をする
- \* 階段を使う など

「+10(プラステン)」で大切なことは、家族や友人、同僚たちと一緒に始めることです。誰かと一緒に行うことで、楽しさや喜びが一層増し、精神的・社会的な健康にも繋がります。1人で取り組むよりもモチベーションを保ちやすいのも大きなメリットです。休日には家族で公園を散歩したり、地域のスポーツイベントに積極的に参加したりしましょう。職場で登山やハイキングなどの企画を立ててみるのも良いかもしれません。

注目のスーパーフード!

アサイー、アマニ油、チアシード。みなさんはこれらの食材を聞いたことや食べたことはありますか? 今月はブームが続く「スーパーフード」についてご紹介します。

スーパーフードとは、一般的な食品に比べて、ビタミンやミネラルなど、一部の栄養成分や機能性成分(ポリフェノールなど)を突出して多く含む、主に植物由来の食品のことです。スーパーフードが身体に良いと言われる主な理由は…

- ①ポリフェノールなどの抗酸化作用で、様々なストレスから体を守ります。
- ②機能性成分が凝縮しており、毎日少量ずつで効果が期待できます。
- ③食物繊維が豊富な食材が多く、腸内環境を整えるのに役立ちます。

\* 主なスーパーフードの成分と作用 \*

分類	食材名	注目の栄養成分・機能性成分	期待される作用	食べ方
果実	アサイー	アントシアニン 鉄・食物繊維など	・抗酸化作用 ・鉄分の補給	ヨーグルトやアイスに加える
	カカオ	カカオポリフェノール 鉄・カルシウム	・抗酸化作用 ・集中力を高める	チョコレートやココアとして
雑穀種子	アマランサス	食物繊維・カルシウム マグネシウム・鉄など	・便秘予防 ・カルシウムの補給	・米に加えて炊く ・パン、クッキー、サラダ スープに加える
	キヌア	食物繊維・たんぱく質 ビタミンB群など	・便秘予防	
	チアシード	食物繊維・カルシウム マグネシウム α-リノレン酸など	・便秘予防 ・血管の健康維持	・水につけてジェル状にする ・ヨーグルトなどに加える
油	アマニ油	α-リノレン酸	・血管の健康維持	サラダなど、熱を加えない料理に使用する
	ココナッツオイル	中鎖脂肪酸 ※すばやく消化・吸収されるためすぐにエネルギーになりやすい	・体脂肪になりにくい	調理油として使用する
新芽	ブロッコリースプラウト	スルフォラファン カロテン・食物繊維	・抗酸化作用	サラダやマリネにする

摂取時の  
注意点

- ・体調に異常を感じたときは、すぐに摂取を中止しましょう。
- ・服薬中、通院中、妊娠中の方は、事前に医師に相談しましょう。
- ・体に必要なすべての栄養素を含むものではないため、普段の食事  
で栄養バランスを整えた上で健康状態に応じて摂取しましょう。

参考：ENIF日薬ニュースvol.26 No.12 日清オイリオHP

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。