

2019 9月

ひがし調剤 TOPICS

No. 136

+10のススメ

体を動かしていますか?



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 *

スポーツの秋です。最近インターネットの発達や公共交通機関の衰退、車での移動により歩く機会が減り、日常的な身体活動量が減ってきている人が多くなっています。身体活動・運動不足は健康寿命を脅かす大きな原因となるため、運動習慣のない人は身体活動量や運動量を増やす必要があります。

その方法として厚生労働省が提唱しているのが、

今より10分間多く体を動かす「+10（プラス・テン）」です。

+10の実践のためには、まず、普段の生活の中で体を動かす機会に「気付く」ことが必要です。通勤時間、テレビを見る時間、子供や孫と過ごす時間など、あらゆる場面で体を動かすチャンスがあります。そのチャンスに気付いたら、「始める」ことが大切です。自分が無理なくできそうなことからやってみましょう。



+10は、まとめて10分間行う必要はありません。
1分間の活動を10回に分けて行っても、5分間を2回でもかまいません。
平日に余裕がないという人は、週末にまとめて1時間行ってもOKです。

+10の実践例

職場で…

- ・階段を使う
- ・昼食は職場から遠い店を利用する
- ・別の階のトイレを使う
- ・コピーを人に頼まず、コピー機まで歩く
- ・考え事をする時は、立ったり歩いたりしながら行う

家庭で…

- ・買い物は自転車や徒歩で行く
- ・床掃除や風呂掃除をする
- ・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
- ・庭仕事をする
- ・洗車をする
- ・子供と公園で遊ぶ



今より10分間多く身体を動かすのが難しい場合は、5分間体を動かす時間を増やす「+5」から始めてみましょう。

逆に+10の目標をラクラク達成してしまったら、「+15」を目指すのもよいでしょう。

今より少しでも多く身体を動かすことが、+10です。

時間にこだわり過ぎず、自分に出来る+10を見つけましょう。

参考：日本健康マスター検定公式テキスト

ビタミンは不足したらどうなるの？

ビタミンは三大栄養素に比べ微量ではあるものの、人体の機能を正常に保つために必要な栄養素。体内ではほとんど作ることができないため、食物から摂取する必要があります。ビタミンには脂溶性と水溶性があり、特に水に溶けやすい性質をもつ水溶性ビタミンは体内へ蓄積されず排泄されてしまうので、意識的に摂るようにしましょう。

今回は、水溶性ビタミンとその不足についてご紹介します。

水溶性ビタミンの紹介

	不足した時に起こりやすい症状	多く含む主な食品
ビタミンB1	疲労感・しびれ・脚気	豚肉・大豆・豆腐・玄米ごはん
ビタミンB2	口角炎・口唇炎・皮膚炎	レバー・牛乳・納豆・鶏卵・マイタケ
ビタミンB6	皮膚炎・食欲不振	カツオ・牛レバー・さつまいも
ビタミンB12	貧血(悪性貧血)・しびれ	レバー・あさり・牡蠣
パントテン酸	疲労感・食欲不振	レバー・タラコ・納豆
ビオチン	皮膚炎	いわし・落花生・ゴマ・くるみ
ナイアシン	皮膚炎・下痢・頭痛	カツオ・マグロ・タラコ・マイタケ
葉酸	貧血(悪性貧血)・口内炎	レバー・菜の花・ほうれん草
ビタミンC	歯肉からの出血・疲労感・貧血	ブロッコリー・小松菜・キウイ・みかん

上記はビタミン不足の場合のみに現れる症状ではありません。気になる症状があるときは受診をしてください。

栄養士のおすすめ



水溶性ビタミンは水に溶けやすい性質を持つビタミンです。野菜を調理する際はゆで時間を短くしたり、スープにすることで無駄なく摂取できます。

おすすめレシピ

- * かきたまスープ
…豆腐とマイタケ、ほうれん草、卵でビタミンたっぷりに。
- * 野菜サラダ
…生の果物（りんごやキウイ）もプラスしてビタミンCアップ！

来月号では
脂溶性ビタミンを
ご紹介します！

参考：食べ物と健康 食品学・食品機能学・食品加工学 第2版 厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]

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。