

健康情報リーフレット Vol.94

今よりも少しでも多く身体を動かしてみませんか？

身体を多く動かすほど、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクが低下します。また肥満の予防・改善には、食生活に気をつけるほか、身体を多く動かすことが大切です。秋が深まり涼しくなったこの時期に、今よりも少しでも多く身体を動かすことを意識してみませんか？

出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」

今よりも身体活動を増やすコツとは… 詳細は裏面をチェック！

… 秋が旬の食材を使ったお手軽レシピ集 …

主菜 鮭のマヨネーズ焼き



材料（4人分）

生鮭 …………… 4切（1切60g）
食塩 …………… 1.2g
白味噌 …………… 小さじ2
マヨネーズ …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
ドライパセリ …………… 少々
（付け合わせ）
グリーンアスパラ …………… 4本
食塩 …………… 0.4g
にんじん …………… 中1本
砂糖 …………… 大さじ1
食塩 …………… 0.4g

作り方

- ①生鮭に塩を振り、15分くらいおいておく。
- ②白味噌、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせ、①の鮭に塗り、ドライパセリを振りかけ、オーブン180～200℃で焼き色がつくまで焼く。
- ③付け合わせのアスパラはゆでて、3～4等分に切り、塩をまぶす。
にんじんは半月に切り、砂糖と塩でやわらかく煮る。
- ④お皿に②と③を盛り付ける。

マヨネーズと味噌のソースを塗って焼くことで、鮭のパサつきがなくなります！

（1人分）エネルギー 142kcal
食塩相当量 0.9g

<出典> 吾妻保健福祉事務所：おすすめの減塩料理

副菜 かぶの蟹あんかけ



材料（4人分）

かぶ …………… 小4個
にんじん …………… 1/2本
かにかま …………… 40g
薄口しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 小さじ2
酒 …………… 小さじ1と1/2
おろししょうが …………… 4g
片栗粉 …………… 4g
小ねぎ …………… 4g

作り方

- ①かぶはくし切りに6等分、にんじんはいちょう切りにする。
かにかまはほぐす。
- ②小ねぎは、小口切りにする。
- ③鍋ににんじんがかぶるくらいの水を入れ、少し柔らかくなったところで、かぶを入れ、一煮立ちさせる。
- ④③にみりん、酒を入れ、かぶが柔らかくなったところで、薄口しょうゆとおろししょうが、かにかまを入れ、味をしみこませ、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑤器に盛り付けて、小ねぎをちらす。

かぶは柔らかくなるのが早いので煮崩れに注意

（1人分）エネルギー 37kcal
食塩相当量 0.7g

<出典> 吾妻保健福祉事務所：おすすめの減塩料理

○身体活動とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。
身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

身体活動

生活活動

日常生活における労働、家事などの活動

例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子どもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤・営業の外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業・漁業活動などの仕事上の活動など



運動

体力維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される活動

例：ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビクスなど、テニス・サッカー・バスケットボールなどのスポーツなど



出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン」

○健康づくりのための身体活動量の目安

健康づくりのためには、成人では身体活動を1日60分以上(8,000歩)、高齢者では1日40分以上(6,000歩)が目安となっています。ただし個人差を踏まえて、強度や量を調節することが大切です。

対象者	身体活動(生活活動+運動)	
成人	身体活動を1日60分以上(1日8,000歩以上)	運動は息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上
高齢者	身体活動を1日40分以上(1日6,000歩以上)	運動は有酸素運動、筋力トレーニングなどの多要素な運動を週3日以上

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

○日常生活の中で身体活動量アップ!

仕事場や外出時、自宅などの日常生活の中で一工夫することで、手軽に身体活動量アップさせることができます。

仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う。

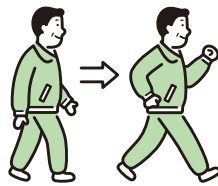


時々立ち上がって、体を動かす。

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



歩幅を広くし、速く歩く。

自宅で



散歩で歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。

出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン」

歩いてポイントGET!

群馬県公式アプリ「G-WALK+」を使ってみませんか?

Check!

G-WALK+で何ができる?

スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録し、ポイントを獲得できるアプリです。貯まったポイントで、年4回ある健康関連の景品の抽選に応募することができます!

利用料
無料

アプリのインストールはこちら

登録者6万人突破!



Android版



iOS版

アプリについての問い合わせ
カラダライブコールセンター
☎0570-077-122
(月~金曜日午前9時~午後6時)



※通信料がかかります

ぐんま特使の女優・手島実優さんが動画でG-WALK+の様々な機能についてわかりやすく解説しています。ぜひご覧ください!



バーチャルウォーキングで家の中や近所を歩いても旅行気分!

動画はこちらから→



ランキング機能を使ってアプリ上で仲間を作ってやる気UP!
企業単位でも参加できます。

