

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 98

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

座る時間が長いと 寿命が短い

この1年で、「ステイホーム」や「外出自粛」という言葉が当たり前のように使われるようになりました。それと同時に「コロナ太り」も新たな話題となっています。単純に考えると、食べ過ぎと運動不足が増えているということですが、実は、今後更に深刻化するのが運動不足による悪影響であることをご存知ですか? 皆さんの体調や体力、体型はいかがですか? この1年で筋力は衰えていますか?

注目は「座位行動」

令和2年11月に、世界保健機関(WHO)が新たに提唱した「座位行動」では、座っていたり、横になっていたりする状態が長い人ほど、寿命が短く、肥満や糖尿病、心臓病になる人が多いそうです。

す。驚くことに、ウォーキングや定期的な運動習慣を行っている人でも、1日の「座位行動」すなわち、座って過ごす時間が長いと、これらの悪影響が出てしまうとか。

コロナ禍で、テレビやインターネットを見る時間が増えたり、ついゴロゴロして過ごしたりしてしまいがちですよね。まずは、普段自分が何時間くらい座って過ごしているかを振り返ってみてください。そして、生活の何割を占めているのかを確かめてみてください。

意外に簡単! 解消法

「座位行動」を解消するのは意外と簡単なこと。ただ、座り続けると、ゴロゴロし続けないと言う事です。テレビのコマーシャルの間は立って背伸びをすとか、お茶を入れた席を立つ等で大丈夫。床や窓ふきの家事を少し増やした

り、ラジオ体操を取り入れたりするのでもいいですよ。もちろん、少し息の上がるような運動やストレッチを増やすことはさらに体を鍛えるのに効果的です。ただし、「座位行動」においては、運動の強さは問わないので、家で単純な動作でもとりあえず「動く、動かす」ことが大事です。まずは座り続けず、こまめに動くことを習慣にしてみてください。

※筋肉量や内臓脂肪量を測定してみたい方は健康増進課までご相談ください。測定時間は10分程度です。

【ちよび塩クイズ】

平日の座位時間において、アメリカやヨーロッパ、中国など20カ国のうち、日本人は何番目に長く座っていたでしょう。か、ズバリお答えください。(答えは17ページ)

ちよび塩レシピ♪

ツナじやが



今回はツナじやがを紹介します。ツナ缶のうま味で調味料を控えてもおいしくいただけます。旬の新じゃがいもや新たまねぎを使って、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【1人分の栄養素量】
エネルギー 136kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 0.3g、食物繊維 2.4g、食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

じゃがいも ……180g 酒 …… 大さじ1
たまねぎ …… 80g みりん …… 大さじ1
にんじん …… 30g しょうゆ …… 小さじ2
きぬさや …… 10g だし汁 …… 適宜
ツナ缶 (無塩)
…… 1/2 缶 (35g)

作り方

- 1 じゃがいもは、皮をむき一口大に切る。
- 2 たまねぎは、くし形に切る。
- 3 にんじんは、皮をむき乱切りにする。
- 4 鍋に、1・2・3を入れ、かぶるくらいのだし汁を入れて中火で煮る。具にやや火が通ったら、ツナ缶を汁ごと入れて、酒・みりん・醤油を加えて汁けが少なくなるまで煮る。
- 5 きぬさやは、さっとゆでる。
- 6 器に4を盛り、5を飾る。