

# すこやかこくほ

大木町国民健康保険

特集

## コロナ太り、解消しませんか？

食生活を改善し、運動習慣を身につけよう



表紙の絵：アートビリティ\*細木陽平「栗」 アートビリティは、障害のあるアーティストを支援する事業で、社会福祉法人東京コロニーにより運営されています。

知ってク!  
ナットク!



## 薬がたくさん残っていませんか？

**飲** み忘れや自己判断による中断などの理由で余った薬を「残薬」といいます。薬は用量・用法を守って正しく使うことが必須ですが、自宅に残薬があれば、薬局に薬とお薬手帳を持参して相談しましょう。薬剤師が、処方日数の調整や服用方法の変更について、相談にのってくれます。薬代が必要な分だけの支払いですむようになり、家計的にもお得です。

薬を残すとなぜいけない？

- 本来の治療効果が得られない
- 医療費が無駄にかかる
- 飲み間違いの原因になる





# コロナ太り 解消しませんか？

食生活を改善し、  
運動習慣を  
身につけよう

新型コロナウイルスの感染予防のため外出自粛が続き、運動不足になったり、栄養の偏った食事が続いたりしていませんか。体重が大幅に増えた人もいるのでは……。肥満は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病につながります。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

監修：福田千晶（医学博士・健康科学アドバイザー）

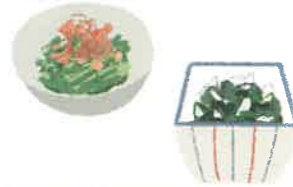
## 食生活を改善しよう

### バランスよく食べよう

1食あたりの栄養バランスのよい食事の基本は、**主食、主菜、副菜の3品**がそろっていることです。1日に2回以上はそろえたいところ。中食としてコンビニ食や市販惣菜を利用するときも、3品を意識してそろえ、栄養の偏りをなくしましょう。

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋など。  
ビタミンA、  
ビタミンCが豊富



主菜

魚、肉、卵、  
大豆製品がメイン。  
筋肉の原料になる  
たんぱく質が豊富



主食

ごはん、パン、麺など。  
外出自粛などで  
運動量が減る場合、  
量に注意を



その他

牛乳・乳製品、果物など。  
たんぱく質、カルシウム、  
ビタミン、カリウム、  
食物繊維を補える



### 基本は1日3食。間食は控えよう

食事は1日3食が基本です。ポイントは朝食をしっかり摂ること。昼食や夕食の食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。間食で食べがちなスナック菓子やスイーツは、少量でもごはん一膳分以上のカロリーになるものがあるので控えましょう。間食をするのなら、ヨーグルトや果物がおすすめ。カルシウムやビタミンなど不足しがちな栄養を補えます。



column

### コロナ禍で宅飲み増加。お酒は適量を守って！

コロナ禍で外出自粛が広がる中、増えているのが自宅での飲酒（宅飲み）です。外出自粛によるストレスや自宅での飲酒による安心感などから、飲酒量も増えがち。最近では、安価で飲みやすいお酒が多く、それらのアルコール度数が高いこともあって、飲酒による健康被害が一層危ぶまれています。1日の適量は純アルコールで20g（日本酒1合、ビール中ビン1本、25度の焼酎100ml、ワイン180ml、5度の缶チューハイ500ml）以内。週に2日は休肝日をつくって肝臓を休ませましょう。

## 運動習慣を身につけよう

### ウォーキングを始めよう

ウォーキングは、運動が苦手な人でも手軽に始められる運動です。歩幅は広く、笑顔が保てる程度の速さで歩くと、運動効果が高まります。最近では、**インターバル速歩**も注目されています。ゆっくり歩きと、ややきつと感じる早歩きを交互に繰り返すウォーキング法で、普通のウォーキングよりも筋力アップが期待できます。



#### インターバル速歩

- ・「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分間交互に行う
- ・目標は、1日30分、週4回

### column 感染予防のための 屋外運動マナー

コロナ禍で感染を防ぎつつ、安全・安心に運動するため、以下の点に注意しましょう。

#### 1 手洗いの実施

帰宅時だけでなく、出かける前や途中で休むときも手を洗う。

#### 2 マスクの扱い

着用して運動する場合、息苦しいときは人のいない場所で外したり、休憩したりして無理はしない。

※マスク着用で身体への負荷がより大きくなる恐れがあります。高齢者や基礎疾患のある人は、必ず医師に相談してから行いましょう。

#### 3 他の人との距離を確保

屋外でも人が多い時間・場所は避け、同じ方向に移動する人とは、なるべく距離をあける。

### 筋力トレーニングをしよう

自宅で気軽にできる筋力トレーニング。なかでもおすすめは、太ももの筋肉を鍛えるスクワット。歩く力を維持・強化できるだけでなく、基礎代謝も効率よく上げられるので、ダイエット効果も。太ももの筋肉は、ふだんの生活でも階段を使うことで鍛えられます。外出時には、エスカレーターやエレベーターの代わりに積極的に階段を使いましょう。

#### スクワット

- 1 いすの前で足を肩幅に開いて立ち、両手を前に伸ばす。
- 2 息を吸いながら、いすに腰掛けるイメージでおしりを後ろへ引き、ややきつところまで腰を落とす。
- 3 息を吐きながら膝を伸ばし、伸ばしきる手前でまた2)まで腰を落とす（1回につき5～15秒かけてゆっくり行う）。



他の筋力トレーニングであったり、ストレッチ、ヨガなど自宅でできる運動は、インターネット上の動画でたくさん紹介されています。これらの動画を積極的に活用し、自分にあった運動を続けていくのもよいでしょう。





はじめよう!



# ストレスを減らそう!

認知症には、ストレスが影響しているとも考えられます。きょうから、ストレスを減らす生活をめざしましょう。

監修：広川慶裕（ひろかわクリニク院長、認知症予防医）

## ストレスを

# 減らすためには……

### 歌を歌う

脳から、神経伝達物質のβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌される。これにより、幸福感が得られるため、ストレス解消、免疫力アップに効果的。

### 屋外で活動する

ガーデニング、散歩、ハイキングなど、日光に当たる活動をすることで、気持ちが明るくなる。

### 人の役に立つ

家族や友人のための行動、ボランティア活動をすることで、相手を喜ばせ、結果として自分自身の心と体が喜ぶ。ストレスのネガティブな影響を取り除く効果が期待できる。

### セロトニンを増やし、うつ状態を改善

ジョギング、水泳、早歩きのようなリズムカルな運動を毎日30分くらい続ける。座禅のように正座で深い呼吸を繰り返す。ガムをかみ続ける。クヨクヨせずに前向きに考える。



ガムをかんでリラックス!



イラスト：花島ゆき

野菜の  
ごちそう

## かぶと 水晶鶏のお鍋

● 1人分 225kcal



### 材料(2人分)

- かぶ ..... 4個
- 鶏胸肉 ..... 1枚(250g)
- 片栗粉 ..... 大さじ1.5
- だし汁 ..... 3カップ
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ2/3
- ゆずの皮 ..... 適宜

### 作り方

- 1 かぶは葉と切り分けて、汚れた部分を切り落とし、6等分のくし形に切る。葉はざく切りにする。
- 2 鶏肉はそぎ切りし、片栗粉をまぶして熱湯でゆで、ざるに上げる。
- 3 鍋にだし汁、しょうゆ、酒、塩を入れて煮立て、かぶを入れる。歯ごたえが残る程度に火を通し、葉と②の鶏肉を入れてひと煮する。
- 4 仕上げにゆずの皮をせん切りにして散らす。

### 知っておきたい! ワンポイント

大根より甘みがあり、なめらかな食感が特徴のかぶ。特有の食感を生かすには、煮すぎないのがポイントです。栄養的には、白い部分はビタミンCが豊富で消化がよく、葉の部分はビタミンC、β-カロテンなどのビタミン類、カルシウムなどのミネラルが豊富。鶏胸肉には良質なたんぱく質もたくさん含まれています。深まる秋に、風邪予防に役立つ成分がたっぷりの鍋を楽しんで。

料理：関口絢子 写真：石川千絵