

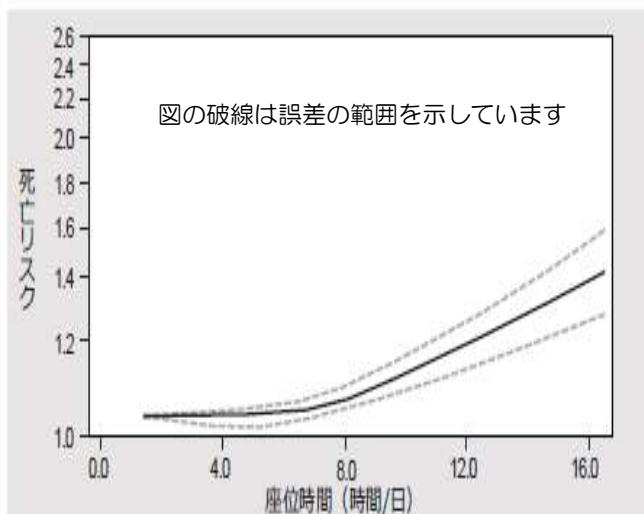


2025年2月1日発行

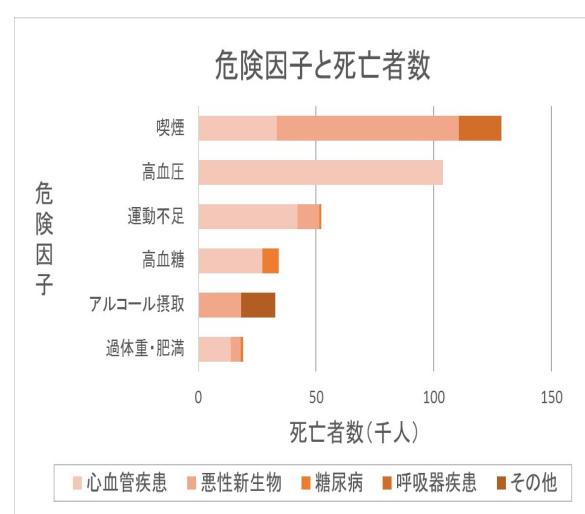
# 座りっぱなしをやめて +10

WHO（世界保健機関）では、「身体活動・座位行動ガイドライン（2020年）」を出し、「座りすぎて不健康になる」と警鐘を鳴らしています。日本でも、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」の中で、全世代に向けて「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意することを推奨しています。

＜座位時間と死亡リスクとの関係＞



＜日本人の死亡リスク＞



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

(Ikeda N, et al. PLoS Med, 2012より引用)

## ●座りっぱなしが『ダメ』なわけ

### ①血流が悪くなる

ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻すポンプの役目をしていますが、座りっぱなしになると、血流量が減少します。その結果、むくみが生じたり、血栓の原因にもなります。

### ②メタボ・肥満・生活習慣病になる

座っているときのエネルギー消費量は立っているときの半分、歩いているときの1/4程度です。エネルギー消費量が減ると、肥満や生活習慣病につながります。

### ③足の筋力が衰える

本来、立ったり歩いたりするときに使うふくらはぎや太もも、股関節まわりの筋力が低下して、腰痛や要介護リスクが高まります。

## ●ちょっとした「体の動き」にも意味がある

運動不足が引き起こす主な病気は、循環器疾患、がん、糖尿病と報告されていて、日本人の死亡の3番目のリスクとなっています（前頁の図「日本人の死亡リスク」参照）。

「体を動かす（身体活動）」というと、ウォーキングやスポーツジムなどの「運動」をイメージされるかもしれません。が、身体活動には「運動」と「生活活動」があります。

生活活動とは、通勤や家事など日常生活の中でのさまざまな動作や活動をさします。運動はできなくても、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。少しの身体活動でも何もしないよりは良い。はじめは“ちょっとでも”いい、

“ちょっとずつ”動く時間を増やし、座りっぱなしの生活にサヨナラしましょう！



## ●プラス10からはじめよう！

プラス10（テン）とは、「今より10分多くからだを動かすこと」です。

### 日常生活の+10

- ・テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチ
- ・テレビを見ながら、足の運動（右図）
- ・歯磨きしながらかかとの上げ下げ
- ・週に1回、草むしりやどこか1か所の大掃除をする



### 職場での+10

- ・階段を使う
- ・遠くの（違う階の）トイレを使う
- ・椅子に座ったままできる運動（つま先・踵上げ、膝伸ばし）
- ・座ってる時間が長い方は、30分から1時間に1回立ち上がる
- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く

### 外での+10

- ・信号待ちやレジ待ちではつま先立ちを
- ・エスカレーター・エレベーターの代わりに階段を使用する
- ・目的地まで、遠回りをして歩く距離を増やすなどなど。



コロナの流行時期に、マンションの5階に住む60代男性の方が、感染予防のためにエレベーターではなく階段を使われたそうです。初めはヘトヘトでしたが、1ヶ月もしないくらいで平気になったとか！毎日やればちゃんと効果が出るんですね。「運動」する時間が取れない方も、日常生活の中に「+10」といわず「+1」から始めてみませんか？

大畠

## 寒い冬、あったかグッズで冷え解消！？

寒い冬、みなさんはどのような対策をして過ごしていますか？特に、冷え性の人は、室内でもルームソックス、手袋を使うこともあるのではないでしょうか。

日本人の体温の平均値は、約70年前36.9℃でしたが、現在は36.1℃になり、0.8℃も下がっています。平均が35℃台という人も増えています。体感として冷えを感じている人の割合も増えていて、調査によれば、半数以上の人人が冷え症だと答えるほどです。

### ●冷えは万病のもと？

「冷えは良くないので体を温めましょう！」とよく耳にしますが、実際にどのような悪影響があるのでしょうか。ガンにはじまり、頭痛、肩こり、腰痛といった肉体的なものから、便秘、不眠、イライラ、自律神経の乱れ、動脈硬化など、あらゆる病気や問題と関係しています。

ただ、「冷えは万病のもと」という言葉から、「冷えが原因で病気になっている」と勘違いされやすいですが、冷えの原因は別にあります。それは、生活習慣です。つまり、本当の意味は「体を冷やしてしまう生活習慣が万病のもと」ということですね。

### ●冷えの原因となる習慣を変えて、体质から改善しよう！

一番改善したい習慣は、やはり食事です。季節外れの野菜や果物、白砂糖の入った食品、冷たい食べ物は体を冷やします。おすすめは、旬の野菜（特に根菜類）、海藻類、発酵食品を摂りましょう。特に、発酵食品は冷えだけでなく、免疫力を上げるなどの他のメリットも多いのでおすすめ！

次に大事なのは、運動です。体温は筋肉で作られます。筋肉が多いといいですが、過度に筋トレをする必要もありません。エスカレーターではなく、すきま時間にちょっと足踏みなどから始めてみてください。普段使われずにいる筋肉にスイッチが入ります。また、筋肉を動かすには塩分が必要なので、塩分不足にも注意しましょう！

☆ポイント☆ 生活習慣(原因) ⇒ 冷え(体温調整不全) ⇒ 多くの病気



### ●あたため過ぎる冷え対策には要注意！

「冷えが原因」と勘違いしたままだと、ただ「体を温めればいい」ということになりますよね。実際に冷えがつらくて、対策をしている人も多いでしょう。中には、夏場でも手袋やモコモコの靴下を履いている人も見かけます。でも、その冷え性対策自体が、より冷えを引き起こしている可能性があります。

人間には、恒常性といわれる変化を元に戻そうとする力があります。手袋や靴下で温めすぎると、カラダは逆にその部分を冷やそうとします。現代では、夏は冷房、冬は暖房で年中快適な状態で、体温を調整する機会が減り、多くの人は体温調整が下手くそになっています。すると、手袋や靴下がないと冷えすぎてしまったり、体温をうまく上げられなくなります。

「冬は寒く、手足は冷える」「夏は暑く、汗をかく」これらを当たり前だと思い、ちょっと寒いかな、少し暑いかなと感じるくらいの対策をして、体温調整上手になりましょう。体調や個人差があるので、カラダと相談しながら少しずつ変えていきましょう。 片山つばさ

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！ ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ  
TEL076-421-6778

野菜たっぷり  
おいしく食べて健康づくり

## ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー
- 減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## プラス1品！の5分メニュー No.17 <作り方>

<材料> (作りやすい分量)

蒸し大豆または水煮大豆 100g

片栗粉 大さじ1

油 大さじ1~2

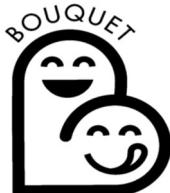
A [ 塩 適量  
青のり 適量

- ① 大豆をポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。  
(水煮の場合は水分をよく切り軽くふいてからまぶす)
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①をゆっくり入れる。時々かき混ぜながら2~3分程度炒める。
- ③ ペーパーを敷いた皿に移して油を切る。Aをふり、全体にまぶす。

利波

## <朝食抜きはなぜよくない?>

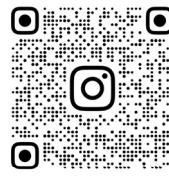
A. 肥満や糖尿病などにつながりやすくなるので朝食を抜くことはよくありません。朝食を抜くと昼食や夕食で食べる量が増えがちです。一度に食べる量が多いと急激に血糖値が上がり、これが肥満や病気のリスクを高めるのです。また、朝食を抜くと体温が上がりにくいので太りやすい体質になりやすいからでもあります。参考:きちんとわかる栄養学 古田



(有)食のコンサルタントブーケ  
〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7  
TEL 076-421-6778  
FAX 076-421-6794  
定休日：日祝祭日



ホームページ



インスタグラム

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。インスタグラムも随時更新中！  
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>