



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

◆「座りすぎ」にご注意◆

わたくし事ではありますが、仕事柄座っている時間が多く、どうしても1日の活動量が減ってしまいます。みなさんは、1日にどのくらい座っている時間がありますか？

「座りすぎ」による健康リスクが近年多く指摘されており、日本人は特に座っている時間が長い国であると海外の調査で報告されています。さらに、座位時間が長いほど健康リスクが上がり、メンタルヘルスにも影響があると言われていいます。長時間の座位により血流が悪くなり、その結果、生活習慣病や肥満・骨粗しょう症などのリスクが高まるほか、認知機能へも悪影響を与える要因となります。

このような「座りすぎ」による健康被害を防ぐため、次のことがおすすめです。

○こまめに歩く

1時間に1回、できれば30分に1回は立つ時間を作りましょう。例えば、近くの方へ物事を伝えるときは、メールや電話等を使わず直接伝えに行く、スマートフォンをアラーム機能を使い時間を管理できるようにするなどがおすす

めです。

○座ったままカーフレイズ

限界までかかとを上げた状態で1秒キープし、ゆっくりかかとを下ろす。これを20、30回おこないます。座っている時間が長いと感じたときや、30分に1回など、時間を決めておこなうと良いです。

○正しい姿勢で座る

正しく座るには、椅子に深く腰掛け、おしりと膝がそれぞれ90度に曲がるようにすると理想的です。また、その際足裏全体が床につくよう意識しましょう。

○ストレッチを取り入れる

肩周りや腰周りを意識したストレッチがおすすめで、肩を上下に動かしたり回したり、上半身を左右にひねったりします。その時、猫背になつていたり背もたれに寄りかかった状態ではなく、必ず骨盤を立てるように背筋を伸ばしておこなうことが大切です。

この他にも、たくさん対策はありますが、自分に合った方法で無理なく続け、健康リスクを軽減していきましょう。

健康福祉課(保健師)



はちこども家庭センター「ハっこ」

食欲の秋です。この季節にたくさん栄養を蓄え冬に向けて免疫力を高めていきたいですね。そこで、五霞幼稚園・保育園の管理栄養士よりこどもたちが喜ぶ手作りおやつを紹介してもらいました。実際に園で提供しているおやつです。

○きな粉お麩ラスク

《材料》2、3人分
・焼き麩 20g
・溶かしバター 大さじ2分の1
・砂糖 大さじ1杯
・食塩 少々
・きな粉 大さじ1杯

①麩に溶かしバターを数回に分けてからめる。

②180℃のオーブンで3、5分ほど焼く。

③きな粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせて②を熱いうちにまぶす。

☆ココアパウダーやグラニュー糖でもおいしいですよ。



○フルーツのクリーム和え

《材料》2、3人分
・調整豆乳 90ml
・砂糖 小さじ2杯
・米粉 小さじ3杯
・バナナ 1本
・パイナップル 60g
・みかん缶 60g



・キウイフルーツ 2分の1
①フルーツは食べやすい大きさに切る。特にパイナップルは細かくするのがおすすめです。
②調整豆乳、砂糖、米粉をよく混ぜてからフルーツと和える。みかんは潰すように混ぜるとさらに美味しくなります。

○ごまドーナツ

《材料》2、3人分
・ホットケーキミックス 2分の1カップ
・木綿豆腐 4分の1丁
・砂糖 小さじ2杯
・黒ゴマ 小さじ2杯
・油 適量

①水切りしていない豆腐、砂糖をよく混ぜホットケーキミックス、黒ゴマを加える。

②①をスプーンで落とし揚げにする。



お子様の年齢に合わせて混ぜる、潰すなど一緒に楽しめると思います。UP!ぜひ、作ってみてください。

五霞幼稚園・保育園
子育て支援センター 管理栄養士
☎(84)2355

