

## 『運動』のすすめ

栄養・運動・休養が健康の3本柱です。  
体を動かして元気に過ごしましょう！

発行元:株式会社トラストファーマシー  
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL:03-5958-3137  
FAX:03-5958-3138  
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

身体活動指針の身体活動の単位に「カロリー (kcal)」は体重によって異なるため、使われていません。  
指針ではMETs (メッツ) が使われています。

### METs (メッツ) とは？

METs (メッツ) は「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表しています。



#### 《生活》

- 8.8メッツ 階段を上がる(速く)
- 8.3メッツ 荷物を上の階へ運ぶ
- 7.8メッツ 農作業
- 6.0メッツ スコップで雪かきをする
- 5.0メッツ 速足、動物と遊ぶ
- 4.0メッツ 自転車に乗る(通勤)  
介護(高齢者、障害者)
- 3.0メッツ 普通歩行(ゆっくり)  
台所の手伝い

#### 《運動》

- 11.0メッツ ランニング
- 10.0メッツ 水泳(クロール)
- 8.0メッツ サイクリング
- 7.0メッツ サッカー、スキー
- 5.5メッツ バドミントン
- 5.0メッツ 野球、サーフィン
- 4.0メッツ 卓球、ラジオ体操第1
- 3.0メッツ ボーリング

### エネルギー消費量の換算

身体活動の量(メッツ・時)に体重(kg)を乗じるとエネルギー消費量(kcal)に換算できます。

例: 72kgの人がヨガ(2.5メッツ)を30分行った場合、エネルギー消費量は  
2.5メッツ×0.5時間×72kg=90kcal

※自分のペースをきちんと守り、無理のない範囲で継続して行える運動を選びましょう。  
又、既往症のある方は、かかりつけの医師にご相談の上、行うようにしてください。



今、あらためて『運動』に注目！



厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定し、ライフステージに応じた身体活動(生活活動・運動)を推進しています。

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(骨や関節の病気、筋力の低下などから、転倒、骨折しやすくなり、介護が必要となる危険性が高い状態)、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

皆さんも日々の生活に運動を取り入れて健康づくり始めませんか？

### 健康づくりのための身体活動指針2013 (アクティブガイド)

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。  
毎日をアクティブに過ごしましょう！

※健康寿命: 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

+10 (プラス・テン) から始めよう！

#### 1 気づく！

体を動かす機会や環境はたくさん。  
「いつ?」「どこで?」生活や環境を振り返ってみましょう。



#### 3 達成する！

18~64歳  
1日合計60分、  
元気に体を動かすこと。  
目標8000歩！  
65歳以上  
1日合計40分、  
元気に体を動かすこと。  
じっとしている時間を減らして！



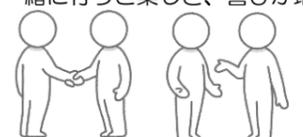
#### 2 始める！

今より少しでも長く、少しでも体を動かす。  
プラス10から始めましょう！



#### 4 つながる！

家族や仲間とプラス10を共有。  
一緒に行くと楽しさ、喜びが増します！



### 運動の種類

	有酸素運動	無酸素運動
特徴	酸素を使って体脂肪を燃焼させる運動。体脂肪を燃焼させるには20分以上の運動の継続が必要。 <b>ダイエット効果が期待</b> できる運動。	酸素を使わずに行う運動。先にエネルギーを生み、後から酸素を送り込む。脂肪燃焼効果は薄い。 <b>基礎代謝を高める効果が期待</b> できる運動。
消費する主な栄養	脂肪	糖質(グリコーゲン)
運動の強度	緩やか	きつめ
運動の長さ	長い	短い
運動の種類	ウォーキング ジョギング サイクリング エアロビクスダンス 水泳	短距離ダッシュ ダンベル 格闘技 筋カトレーニング

※基礎代謝: 人が生きるための必要最低限の機能を維持するためのエネルギー代謝。

### 運動後の食事のポイント

#### 《30分以内》

栄養価が高く、消化・吸収が良い食べものを食べましょう。

- ※プロテイン
- ※牛乳、豆乳、乳飲料
- ※果汁100%ジュース
- ※バナナなどの糖質が多い果物やオレンジなどビタミンの多い果物
- ※スポーツドリンク、栄養補助食品



#### 《30分~2時間》

栄養バランスの摂れた食事を良く噛んで食べましょう。

- ※「一汁三菜」を基本にたんぱく質・糖質・ビタミンをバランス良く取りましょう。





# 今月のレシピ

## 豚肉と豆腐のふわふわ揚げ



材料 4人分 50分

材料	分量	材料	分量
豚ひき肉(なるべく赤身が多いもの)	150g	揚げ油	適量
豆腐	150g		
ねぎ	15g	貝割れ	適量
人参	1/4本	レモン	1/8個
椎茸	3枚		
生姜のすりおろし	小さじ1		
いりごま	大さじ1		
卵	1/2個		
醤油	大さじ1		
酒	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
塩	少々		
小麦粉	大さじ1.5		
片栗粉	大さじ1.5		

**1人分の栄養成分**

**エネルギー 188 kcal**

**たんぱく質 11.0g**

**脂質 11.6g**

**塩分 1.5g**

調理・監修 学校法人ミズモト学園  
 東海調理製菓専門学校  
 静岡県浜松市中区板屋町101-11  
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>

### 【作り方】

- ① 豆腐は重石をして半日水を切っておく。さらに布巾で包み、潰しながら水気を取る。
- ② 青ねぎ、人参、生椎茸はみじん切りにしておく。
- ③ すり鉢に①の豆腐、ひき肉を加えペース状になるまで混ぜ、Aの調味料と②の野菜、生姜、胡麻を加えて混ぜる。
- ④ 揚げ物鍋に油を注ぎ、温める。③を食べやすい大きさにまとめる。  
※柔らかくて形がまとめにくい場合は、スプーンからそっと油に落とし入れるようにする。
- ⑤ 中火(160~170℃ぐらい)でキツネ色になるまで揚げる。

### ＜ 料理のポイント！ ＞

運動直後は、胃腸の働きも衰えているため消化能力が悪くなっています。特に激しい運動後は、消化吸収しやすく胃に負担のかからない食べ物が良いです。たんぱく質は、血や筋肉の元となる栄養素で、傷ついた筋肉の修復に役立ちます。ビタミンB1、B2は、たんぱく質の分解やエネルギー代謝を促進します。食品では、豚肉、卵、大豆製品などに含まれます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、筋肉や血、骨を作ります。レモンにはビタミンCが多く含まれており、仕上げに振り掛けることでビタミンCを補うと同時にさっぱりと食べることが出来ます。運動後にしっかりとした食事を摂ることで体をケアすることが出来ます。バランスのよい食事を心がけましょう。

### ＜ 担当の先生より ＞

豆腐はしっかりと水を切らないと柔らかくて整形するのが難しくなります。豆腐を沸騰した湯の中でほぐしながら茹で、ざるにあげておいても水分を取ることが出来ます。フードプロセッサーなどの機械がある場合は、野菜のみじん切りから、豆腐とひき肉を混ぜ合わせる工程を一気に行う事が出来るので調理時間を短縮させることが出来ます。使用する場合は、ある程度細かく切った野菜類を先に入れ、みじん切りにします。次に豆腐、ひき肉、調味料を入れて混ぜていくと野菜の大きさがそろいます。

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校  
 東海調理製菓専門学校  
 目指すは一流のプロフェッショナル



## 今月のコラム～薬剤師より～

全身運動の基本は、食事・睡眠・運動です。仕事や家事でもエネルギーは消費されますが、身体の一部を使っているだけなので、偏った疲労感をもたらします。

全身運動には、血行を良くする、骨や筋肉を丈夫にする、肥満防止、ストレス解消などの効果があります。意識的に 全身運動であるウォーキング・ストレッチ・体操・スポーツなどをして心地よい疲労感を得るようにしましょう。

あかしあ通り薬局 薬剤師 喜田 真理子  
 村主 直美

## 今月のコラム～医療事務より～

「秋」は私達のカラダが寒い冬を乗り越えるための、大切な準備期間です。

美味しい物をたくさん食べる！！運動をする！！  
 まさしく「食欲&運動の秋」です。

特に運動がなかなか・・・という方が多いと思います(私も含めて)が、日常生活の中で出来ることから始めてみませんか？

因みに私は、通勤に自転車を控えてなるべく歩くことにしています。

あかしあ通り薬局 医療事務 内山 直恵

当薬局では薬剤師・管理栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！



## トラストファーマシーベストセレクション

身体の中から綺麗になって健康に！



ごはんに入れて炊くだけ。食物繊維やミネラルがたっぷりの雑穀です。

二十一穀米  
 ￥490 (税込)



ヤクルトのオリゴ糖、食物繊維を配合。毎日飲んで野菜不足を解消！

青汁のめぐり  
 ￥1,940 (税込)



カルシウム不足の方に。レモン味で飲みやすい顆粒サプリメントです！

ドクター・UNICAL  
 ￥3,890 (税込)



体力不足、美容を気にされている方へ。還元型になり、さらに吸収率がUP！

還元型CoQ10 60粒  
 ￥4,100 (税込)



18種類の茶葉を使用したオリジナル。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

黒豆健康茶 30包  
 ￥1,730 (税込)

※販売の取り扱いのない店舗もございます。ご興味のある方はスタッフまでご相談ください。

## 薬局名

発行元:株式会社 トラストファーマシー  
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F  
 TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138  
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>  
 人と人のつながりからより良い価値を創造する

