

# スポーツの秋、注意しながら運動デビュー

涼しくなり、運動にもってこいのシーズンになりました。ところが「昔やっていたから大丈夫」など、いきなり始めて足や膝を痛める中高年は後を絶ちません。運動は、細く長く自分のペースで行いましょう。

## ▲運動の効果▼

### (1)肥満や生活習慣病の予防

★インスリンの働きを良くして、血糖値を下げる

- ①血中の「糖」が筋肉で使われるため、血糖値が下がる。
- ②運動を続けると筋肉が増え、「糖」を貯めやすくなり、血糖値が上がりにくくなる。

★脂肪が燃焼されてやせる(特に内臓脂肪)

- ・20分を超えた頃から脂肪が燃焼。
- ・筋肉の増加に伴い基礎代謝も増え、脂肪が燃えやすくなる。



### (2)ロコモティブシンドロームの予防

意識的に体を動かすことで、将来寝たきりになることを予防できる。

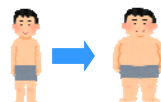


### (3)骨粗しょう症の予防

カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が効果的。



**体型変化に注意!!**



歩行中、膝などにかかる最大の瞬間的衝撃は、**体重の5~7倍、軽く走れば10倍**になります。20歳代に比べて体重増加があり、ましてや普段あまり運動をしてこなかった人が急に始めれば、骨や関節、筋肉・靭帯に不調を起こしやすくなります。



## ▲運動の強さ確認▼

### <効果的な運動>

- ①糖・脂肪を燃焼させる・・・**有酸素運動**
- ②基礎代謝を増加させる・・・**筋力トレーニング(筋肉を維持・増加)**

**有酸素運動の代表は、ウォーキング!**

1日20~30分から始めて、負荷は徐々にかかけましょう。歩く速さは、少し速みがオススメです。自分にあったスピードは、心拍数を目安にすることができます。



### <運動直後の心拍数の目安>

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
目標心拍数(1分間)	125	120	115	110	105
目標心拍数(15秒)	28~29	27~28	26~27	25	23~24



### 測定方法

手首に垂直に人差し指・中指・薬指の3本をあてて、1分間(または15秒間)測定します。



※心拍数は人によって異なりますので、上記に示した心拍数でも苦しくなったらペースを落としましょう。

### 2~3日に1回は筋力トレーニング!

#### <膝のばし>

・椅子に深く座り、息を吐きながら、片足の膝をまっすぐに伸ばすようにももの前に力を入れて10秒保持します。左右各5~10回を目安に。



#### <ドローイン(腹式呼吸)>

・鼻から息を吸い腹を膨らませる。口から息を吐き腹をへこませる。10秒から始めて、30秒続けることを目標に。



## 運動効果を食事で支えましょう!

### ●クエン酸

・柑橘類、梅干し、お酢などに含まれる酸味成分です。クエン酸には、運動する際に役立つ働きがあると言われています。

- ①**エネルギーを作るのを助ける。**(糖質や脂質など)
- ②**ミネラルの吸収を高める。**(カルシウム、鉄、マグネシウムなど)
- ③**疲労回復を早める。**(疲労物質の乳酸を変化させる)

### ●たんぱく質

・健康づくりのための、身体活動や運動の基盤は、筋肉量を増やすこと、そして筋肉量の維持がポイントです!  
・筋肉は「たんぱく質」と「運動」で作られます!  
肉・魚・卵・豆腐・プラス牛乳などのたんぱく質を上手に毎日の食事にとり入れていきましょう。

### 体重60kgの方の1日の目安量

- ①卵1個
- ②牛乳コップ1杯
- ③豆腐1/4丁
- ④魚1切れ
- ⑤肉薄切り2~3枚

★スポーツをする方や高齢者は、もう1品たんぱく質を加えてもOK!

■1日のタンパク質目安量は**体重1kg(標準体重)当り1g~1.2g**です。毎日過不足のないようにきちんとしましょう。



バランスよく食べましょう

### 今月のレシピ



## 秋鮭ときこの甘酢あんかけ

良質なたんぱく質源の鮭とビタミンB群の多いきのこ、ビタミンCやカロテン豊富な玉葱やブロッコリーとクエン酸たっぷりのお酢を使った1品です。

### <材料>

(1人分)

- 秋鮭(生)切身 1切れ(酒適宜/小麦粉適宜)
- しめじ 1/4パック / 玉ねぎ 1/4個/ ブロッコリー 小房3個
- 油 適宜 / 片栗粉小さじ1/2杯
- a (薄口醤油 小さじ1杯 / みりん 小さじ1/2杯 酢小さじ 2/3杯 / 出し汁 1/2カップ)



### <作り方>

- ①. 鮭は3等分に切り、酒をふり、軽く小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐす。
- ②. フライパンに油を熱し、①の鮭を入れて両面を焼いてとりだす。
- ③. フライパンに油を足し、①の玉ねぎ、しめじを炒める。しんなりとなったら、aの調味料で味を整え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④. ②の鮭を器に盛り、③の甘酢あんをかけ、茹でたブロッコリーを添える。

栄養価:エネルギー:187kcal 蛋白質:17.9g 脂質:6.2g 食塩:0.9g

### 鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

