

どんだけ健康・健康長寿のべおか応援誌

# どんけん

第17号 令和5年2月  
発行

NPO法人  
のべおか健寿ささえ愛隊

Tel & Fax 0982-29-2536 (月・水・木)  
nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp  
ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>

## 意気衝天

※非常に元気なこと。意気込みが天をつくほど盛んなこと。



特集!

# 歩いて健康を持続しよう!

### 目次

- 2面…ウォーキングのやり方・タイミング・効果
- 3面…さあ始めよう続けよう!
- 4面…今が旬のヘルシーレシピ / 隊員募集

## ウォーキングの効能

ウォーキングは体調管理に役立ちます。体調管理に関わるもののうち、**体重、免疫、体温**の3つが、ウォーキングに関係しています。

まず、ダイエットなど体重管理のためにウォーキングをするのはよくご存じのとおりです。

次に、ウォーキングによって筋肉が刺激されることで、**免疫機能が活性化**されます。

そして、筋肉は熱生産機械です。筋肉を動かすことで**体温が上がり**、それにより血流が良くなります。

この3つの点を含めて、ウォーキングは身体に良いことばかりです。ウォーキングをうまく活用して体調を整え、コロナにもインフルエンザにもしっかり備えていただければと思います。

ささえ愛隊 隊長 佐藤圭創 (医学博士)



FM「どんけん」の過去の番組がFMのべおかのHPからいつでも聴けます!

FMのべおか→メニュー→プログラム番組一覧→どんけんMORE→どんけんアーカイブス

<https://www.fmnobeoka.jp/>



# 運動して健康を維持しよう ～ウォーキングのやり方・タイミング・効果～

## 1. 健康維持におすすめの運動って？

運動には、無酸素運動と有酸素運動があります。

無酸素運動は短距離走や筋力トレーニングなど短時間に強い力を発揮する運動です。筋肉が増え、エネルギー代謝はアップしますが、脂肪は燃焼しにくく、心臓にも大きな負担がかかります。

有酸素運動は、ウォーキングやジョギング、水泳など長時間継続して行う運動です。これは脂肪を燃焼し、心臓への負担が小さい上に、生活習慣病の予防にも有効です。健康維持には有酸素運動がおすすめです。

## 2. 健康維持のウォーキングのやり方

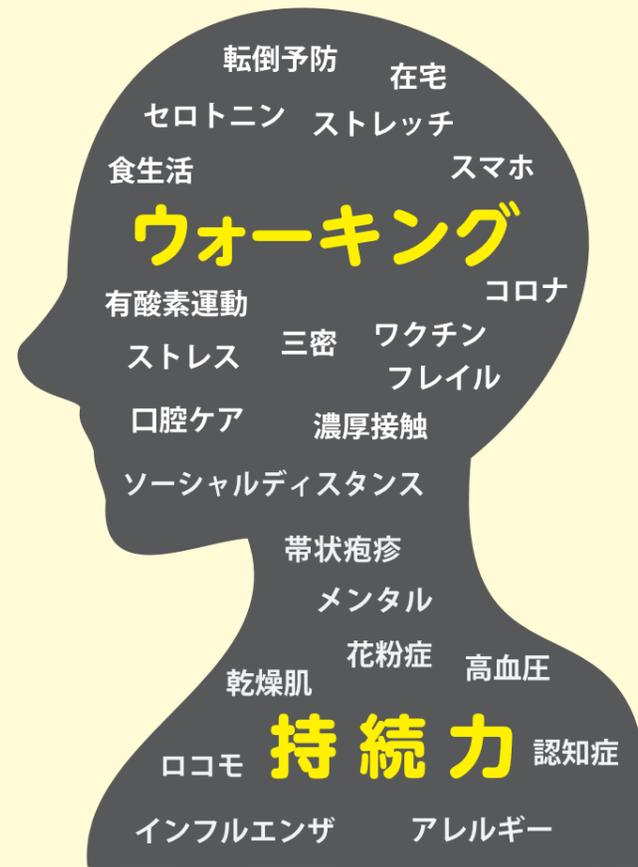
速さ：少し息が上がる位  
時間：20分以上（できれば30分から1時間）

回数：週3回位

いつ：できれば朝

期間：半年から1年位で効果が始まる

※最初はゆっくりした速度で10分位から始め、徐々に時間と距離を延ばしていきましょう。



### ささえ愛隊Aiキーワード!

## 3. 健康維持のウォーキングのタイミングと効果

### <減量するなら食事前のウォーキング>

食事前では体内の脂質を使って運動するため、減量(ダイエット)目的なら朝食前が効果が大きいですが、しかし、糖質が全くない状態では脂質をうまく消費することができません。空腹の場合は、バナナなど手軽に糖質を補給できるものを摂取しましょう。水分が減少している場合は、補給してから運動しましょう。



### <健康維持なら食事後のウォーキング>

食事前とは違い、たくさんの栄養素が血液中で準備しています。動かなければその栄養素はいつか必要な時の為に貯蓄されます。食後は胃内で食べたものを消化するためにエネルギーを使っていますので、食後30～60分後に運動を始めましょう。負荷を無理に上げる必要はありません。ゆっくり歩くだけでも食後の血糖値上昇を抑えられ、カロリーを消費できるので、最初のうちは散歩程度のペースで構いません。食事後に運動するなら、脂っこいものは避けましょう。脂質の消化には時間がかかるため体に負担をかけてしまいます。



### <朝と夜のウォーキングってどっちがいいの?>

結論からは、朝でも夜でも効果はあります。朝は突然運動すると体に負担が大きいため、起床後は30分ほど時間を空ける、ストレッチや身支度で体を動かしておく、水分・糖質を補給する、運動負荷は軽めにするといった点を意識して自分に合ったスケジュールを組みましょう。夜のウォーキングは気分転換にはぴったりです。また寝つきが悪い人も夜のウォーキングにより体が温まり、睡眠の質を上げてくれることが期待できます。

理学療法士 吉本龍司隊員

## さあ始めよう! 続けよう!

### ■ 始めよう

きっかけは大事：あらゆる行動はきっかけがなければ始まらない  
どんけんのチラシを見て、ラジオを聞いて、身近な人や芸能人が病気になったから、まだまだしたいことがある、元気でいなくては、などなど

### ■ 続けよう

#### 1. 小さなことからコツコツと作戦

今ある習慣に組み込む  
20～30秒でできること

トイレに行ったらスクワット20回  
歯みがきしたら片足立ち20秒  
寝る前に深呼吸10回

#### 2. 代わりに作戦

近い距離ならば車の代わりに歩いていく、自転車で行く  
2階までならばエレベーター・エスカレーターの代わりに歩く

#### 3. あえて作戦

あえて遠回りして帰る  
あえて車は駐車場の遠いところに止める

#### 4. 宣言作戦

他の人に「〇〇します」と宣言する

#### 5. 見える化作戦

実施したらカレンダーに〇印をつける、歩いた歩数をかく  
玄関の真ん中にウォーキングシューズを置く

#### 6. カタチから入る作戦

#### 7. ご褒美作戦

継続出来たら、自分にご褒美をする、してもらう



継続できなかつたら「自分が…」と思いがちですが、自分のせいではありません。「アプローチの方法が悪かっただけ」「アプローチの方法が自分に合っていないだけ」です。

自分だったら何がいいのか・何ができるのか、どの方法がいいのか考えましょう

## 継続は力なり

九州保健福祉大学教授 稲田弘子隊員



## ★今が旬のヘルシーレシピ (提供:食生活改善推進員連絡協議会)★

### 白菜といわしのチーズ焼き(2人分)



#### 子ども達も喜ぶ節約料理

##### <材 料>

- ・白菜 ..... 5~6枚(400g)
- ・いわし味付缶 ..... 1缶(固形150g、汁50g)
- ・ごま油 ..... 小さじ1(4g)
- ・味噌 ..... 小さじ2/3(4g)
- ・塩 ..... 0.2g
- ・こしょう ..... 少々
- ・ピザ用チーズ ..... 20g



##### <作り方>

- ①白菜は1cm幅にざく切りにする。
- ②フライパンにごま油、白菜を入れ炒めしんなりしたらいわし缶(汁ごと)を入れる。
- ③塩こしょう、味噌を加えて味を整え、耐熱容器に入れる。
- ④上からチーズをかけてトースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

##### ワンポイントアドバイス

白菜を炒めた時に水分が出るので、水分は捨てましょう。他にも野菜を足して具沢山にしてもいいです♪



### 水菜とさば缶の白和え(4人分)



#### もう一品欲しいという時に

##### <材 料>

- ・さば味噌煮缶 ..... 1缶(固形140g)
- ・水菜 ..... 240g
- ・木綿豆腐 ..... 150g
- ・すりごま ..... 大さじ1/2(4g)
- ・薄口醤油 ..... 大さじ1/2(9g)



##### <作り方>

- ①豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをせずレンジでチンする。(600W、1分)水分を捨て、キッチンペーパーで包んで水分を切る。
- ②水菜は4cm幅にざく切りする。
- ③豆腐、汁気を切ったさば缶、すりごま、砂糖、薄口醤油をボールに入れ泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④③に水菜を加えて和える。

##### ワンポイントアドバイス

豆腐の水切りはレンジを使うことで時短になります。水菜を他の野菜に変えることもできます♪



## ウサ公の健康の秘訣

作のり



### ウサ公の

健康の秘訣じゃ



よく学び



よく食べて

よく遊んで



でも、でも一番は



愛じゃ!



## ★うさぎを探せ!ゲーム



“どんけん17号”の紙面のどこかに“うさぎ”が隠れています。さて!なん匹いるでしょうか?

答えは3ページ下にあります。

## 編集後記

ウォーキングは、いつでも、どこでも手軽に始められる運動ですよ。

私は日課にしている、普段は30分くらいですが、時間がある時にはいつもより長く歩きます。車だったら見過ごしてしまう出来事に出会えるし、季節を感じながら歩くのは楽しいです。それぞれの歩き方で良いと思います。ウォーキング、お勧めです!(成)

## NPO 法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営 ☆情報誌「どんけん」やHPの制作

☆「サポーター養成講座」の主催 ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信

健康情報をいち早くキャッチできるよ!!一緒に活動しませんか!!

Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp

ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>

