

総合健診センター ヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立て下さい。



## Theme of this month

# アクティブレストで 疲れをためない 毎日を

**2** 018年度にヘルチェックで健康診断を受診した方のうち、何らかの自覚症状があると答えた方は65.3%、そのうち最も多い症状は「疲労」で43.5%にも上ります。心やからだに疲れを感じたときは、あえてからだを動かす「アクティブレスト」で早めに解消しましょう。

### 01 疲れたときこそ動いてみる

アクティブレストを直訳すると、「積極的休養」。もともとスポーツ選手が試合後にクールダウンを行うスポーツ科学から編み出された方法です。アスリートに限らず、長時間のデスクワークや家事で疲れたときにも、あえてからだをほぐすような運動を行うことで全身の血液循環が改善し、疲労の原因物質が血中から素早く取り除かれるため回復を早められます。また、運動によって気分がリフレッシュし、ストレス解消にもつながります。

### 02 職場でもアクティブレスト

アクティブレストの後は作業効率が上がるため、ビジネスシーンに取り入れる動きも増えています。ある企業での実証研究では、週3日昼休みに社員全員で10分程度のストレッチや軽い運動を取り入れたことで、疲労の改善だけでなく、コミュニケーションの活性化や社員のストレス軽減、上司や同僚の支援が増したといううれしい効果も。職場の活力や労働生産性の向上、健康経営の推進も期待できます。

「働き方」と「休み方」は表裏一体。アクティブレストで「休み方改革」を試してみませんか。  
(保健師:伊藤)

#### Check | アクティブレストの取り入れ方

- ★息が上がるほどのきつい運動はしない
- ★会話ができるくらいの「八分目」の強度で
- ★楽しみながら行う

無理なく始められるウォーキングなど軽めの有酸素運動や、ストレッチ・ヨガがおすすめです。平日早く帰れる日は一駅手前で歩いてみたり、休日は生活リズムを崩さないためにも寝方は一時間程度に留めて、軽い運動を20~30分程度行いストレッチでほぐしましょう。心地よい疲れは、心とからだをリセットさせます。

## 管理栄養士の 思いやりレシピ

# 鮭のちゃんちゃん焼き



1人分: エネルギー 361kcal

たんぱく質..... 23.4g 炭水化物..... 20.7g  
脂質..... 20.5g 塩分..... 2.2g

**主食** ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。1日の野菜摂取目安量の1/3を摂ることができます。栄養価の低そうなイメージのもやしですが、血圧を下げる効果のあるカリウムを多く含みます。また、鮭の綺麗なオレンジ色は、動脈硬化抑制を期待できる抗酸化作用のあるアスタキサンチンの色です。切る手間の少ない「もやし」や「しめじ」なら、帰りが遅くても15分くらいでさっと調理できます!

#### 材料(2人分)

- 生鮭.....200g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....適量
- キャベツ.....80g
- たまねぎ.....40g
- にんじん.....20g
- もやし.....100g
- しめじ.....40g
- ピーマン.....5g
- ホールコーン.....20g
- みそ.....25g
- 砂糖.....小さじ2
- 料理酒.....大さじ2
- みりん.....小さじ2
- 植物油.....小さじ1
- バター.....16g

#### 作り方

- ①生鮭は、塩、こしょうを振り、軽く水気をふき、小麦粉をまぶしておく。
- ②キャベツ、たまねぎは1cm幅、ピーマンは細切り、にんじんは短冊に切る。もやしは洗い、しめじはいづきをとり軽くほぐし、ホールコーンは水気を切っておく。
- ③みそ、砂糖、料理酒、みりんを合わせておく。
- ④フライパンに植物油を入れ、鮭を両面焼く。
- ⑤焼けた鮭の上に野菜をのせ、その上から③をかけ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑥バターをのせ、溶けたら器に盛り付け完成。