

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など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ください。

### Theme of this month

## テレワークによる運動不足を解消しましょう！

新型コロナウイルスの流行をきっかけに「テレワーク」を採用する企業が急速に増加し、時間や場所を有効に活用できる働き方として定着しました。この新常态（ニューノーマル）を踏まえた働き方や暮らし方は今後も続いていくことが予測されますが、以前とは生活習慣ががらりと変わった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。自宅にいる時間が長くなり、通勤の負担が軽減された反面、体を動かす機会が減ってしまったという方も多いようです。

### 01 コロナ禍による歩数の変化

テレワークに切り替えると、1日の歩数が大幅に減少し、座っている時間も長くなります。コロナ禍以前と比較すると1日3,000歩程度、歩数が減少しているといわれています。

身体活動量の減少は、多くの疾患発症リスクの増加に繋がります。例えば、肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症、高血圧、サルコペニアなどの生活習慣病は、いずれも身体活動量が少ないことがそれらの発症および発症後の進行に関与します。私たちが産業保健活動で関わっている企業でも、体重増加を自覚している方がコロナ以前（2019年度）よりも増加しており、それに伴い血中脂質や血圧等の検査データの悪化がみられています。

テレワーク中の方でも、すきま時間を利用して、ウォーキングや軽い筋トレ等の運動をすることにより生活習慣病の予防や健康維持に繋げることができます。このような状況下だからこそ、個人のライフスタイルに合わせて積極的に運動を取り入れるようにしましょう。（保健師：芳賀）

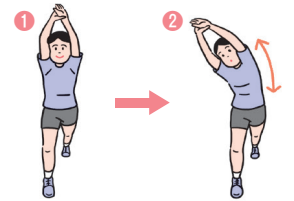
### 02 テレワーク中でも取り組みやすい運動

長時間の座位は、日頃の運動実施の有無とは関係なく、疾患発症のリスクを高めることがわかっています。少なくとも1時間に1回は立ち上がり、下図のようにからだを伸ばすことが大切です。

#### 身体の縮こまりストップ体操

- 1 片足を前に出し、出した足と逆の手を上で握る
- 2 出した足のほうに体を曲げるとき、手を引っ張る

引用文献：中央労働災害防止協会発行  
「安全と健康」2020年12月 P.35



ウォーキング・ジョギング等の有酸素運動と、自宅でできる筋トレ・ストレッチを組み合わせ、効果的な運動を習慣にしましょう。

※最初からストイックにやりすぎず、身体レベルに合わせて徐々に時間や距離を増やしていきましょう。

### 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 116kcal

たんぱく質……8.8g 炭水化物……19.6g  
脂質……0.3g 塩分……2.4g

### 初夏にぴったり！ 冬瓜の冷やしあんかけ

**主食** 冬瓜は名前に「冬」とありますが、初夏に旬を迎える食べ物です。冬まで保存できることから「冬瓜」といわれています。95%以上が水分の冬瓜は、煮物やスープと相性が良く、加熱するとトロップとしてみずみずしい食感を楽しむことができます。一度冷ますと味が染み込み、よりおいしくなりますので、蒸し暑い日が続くこの時期にはぜひ冷やしてお召し上がりください。

#### 材料（2人分）

- 冬瓜……………180g
- むき海老……………8尾（80g）
- オクラ……………2本
- 昆布だし……………2カップ
- みりん……………大さじ2
- A 酒……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………少々
- B 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

※むき海老はカニカマに、オクラは旬の枝豆に替えるなど自由にアレンジできます。

#### 作り方

- 1 冬瓜は包丁で種とわたを取り除き、皮をむいたら食べやすい大きさに切る。
- 2 オクラは塩（分量外）で板ずりをして、がくの周りをむき、1分茹でて小口に切る。
- 3 鍋に冬瓜とAを入れて中火にかけ、冬瓜に串がすつと通るくらいの柔らかさまで煮込む。
- 4 ③の鍋にむき海老とオクラを加え、むき海老に火が通ったら火を止める。
- 5 Bを混ぜ、水溶き片栗粉を作っておき、④に入れて再び加熱しとろみをつける。
- 6 冷蔵庫で冷やしてできあがり。