Health UP COLUMN
ヘルスアップコラム

2025 9月号 Sep.

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
毎日どのくらい歩いていますか?

最近では、スマートフォンのアプリやスマートウォッチなどで簡単にモニタリングすることが出来るので、ご自身で歩数管理をしている方も多いのではないでしょうか。歩くことにより、生活習慣病や骨粗鬆症の予防、認知症予防、心肺機能の強化、ストレス発散など、様々な良い効果が期待できます。

01 歩数の現状と目標

令和5年国民健康・栄養調査では、20～64歳の歩数平均値は、男性7,506歩、女性6,494歩、65歳以上では、男性5,329歩、女性4,419歩であり、ここ10年減少傾向であると報告されています。

歩数の目標は、20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩とされています。

現在の歩数が目標値より少ない方は、1日10分多く歩くことを意識しましょう(10分の歩行=約1,000歩)。目標値と同程度の方は、正しい姿勢を意識し、早歩きなどで強度を上げてみましょう。

02 歩く姿勢

間違った歩き方をしていると疲れやすくなりますので、正しい姿勢を意識しましょう。猫背にならないように、背筋を伸ばし、顎を引きます。目線はやや遠くをみて、腹筋を意識して、反り腰にならないように注意します。踵から着地し、足裏全体で体重を支え、母指球からつま先へ蹴り出します。

03 歩くための工夫

- **一駅分歩く**
  仕事帰りや買い物帰りに最寄り駅の一つ手前の駅で降りて歩いてみましょう。
- **買い物はいつもより少し遠いお店へ行く**
  いつもとは違うスーパーやコンビニに行ったり、遠回りして目的地へ向かうこともおすすめです。
- **階段を使う**
  エスカレーターやエレベーターを使う頻度を減らし、階段を使うように心がけてみましょう。
- **車ではなく、自転車や徒歩で移動する**
  車移動が多い方は、自転車や徒歩で移動する頻度を増やしてみましょう。
- **楽しみながら歩く**
  友人や仕事仲間、家族と一緒に歩くことで、歩くことが苦ではなくなり、継続につながります。また、自分の好きな曲で10分程度のプレイリストを作り、音楽を聴きながら歩いたり、景色の良い場所や公園を歩くなど、楽しむ要素を入れることもおすすめです。ただし、音楽を聴く際は周囲の安全に十分注意してください。

気温が高い日が続きますので、水分摂取も忘れずに、無理のない範囲で行ってみてください。

(保健師:平田沙織)

管理栄養士の思いやりレシピ

運動後の栄養補給に
まいたけポタージュ

副菜
主食
主菜

歩いた後や運動後は、疲労回復に役立つビタミンB1や、筋肉のダメージを修復するビタミンB2を積極的に摂りましょう。また、カルシウムとビタミンDを摂ることで骨を強くする効果を高めることができます。秋の味覚まいたけは、キノコの中でもビタミンB1、B2、Dを豊富に含んでいます。白まいたけを使うと色がきれいに仕上がります。疲労回復と骨の強化が期待できる栄養たっぷりのまいたけポタージュです。

1人分: エネルギー 158kcal

たんぱく質	5.9g	炭水化物	15.8g
脂質	9.3g	塩分	1.3g

材料(2人分)

- 白まいたけ……1パック(100g)
- しめじ……1/2パック(50g)
- たまねぎ……1/2個
- にんじん……1/3本
- 牛乳……200ml
- 水……100ml
- バター……大さじ1(12g)
- 固形コンソメ……1個
- 塩……少々
- イタリアンパセリ……1枚

作り方

1. 白まいたけは小房に分けておく。しめじは石づきを落とし小房に分ける。たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
2. 鍋にバターを熱し、たまねぎ、にんじんをしんなりするまで炒める。
3. 白まいたけ全量としめじ半量を加え、水、固形コンソメを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて粗熱をとる。
4. ③をミキサーにかけ、なめらかになるまで撹拌させる。
5. 鍋に戻し、残りのしめじと牛乳を加え、弱火で加熱しながら塩で味を調える。
6. 器にもりつけ、イタリアンパセリを添えて完成。

HEALTH CHECK HEALTH CARE CENTER ヘルチェック
総合健診センターヘルチェック