

笑味ちゃんレター

発行元 JA鹿児島県厚生連

2009年 第9号

秋といえば・・・芸術の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋！！

運動会で、いきなり走って、体を痛めた経験はありませんか。何かをはじめるにはいい季節。「運動」ばかりでなく、日常生活の中でおこなう「生活活動」にも十分効果があります。日常生活のなかで活動量を増やし、体力づくりを始めませんか。



生活をちょっと変えて活動量アップ!

まずは、プラス1000歩

運動の目安

週30分×5回

1日に2回、3回と分割もOK。

まとまった運動をするときは、運動前後に必ずストレッチングをいれましょう。



- できるだけ歩くようにする。
- ・1, 2階程度は、階段を使う。上りは1段とばしで
- ・近くの外出は徒歩か自転車を使う。
- ・駐車場は入り口から一番遠い所へ停める。
- ・公共機関を利用する場合は、一駅分歩く。
- ・他部署への連絡は、相手の席まで歩いていく。
- ・トイレはいつも使っている場所より遠い所を使う。
- ・昼食はちょっと遠い所へ
- 速足で歩く、大股で歩く。
- 掃除の回数を増やす。(ホウキやハタキの活用)
- 子供と遊ぶ。

長続きするために・・・

- 興味があるもの、できそうなものにまずはチャレンジ。
- 最初から頑張り過ぎない、欲張らない。
- 時間は見つけるもの。生活の合間にちょこちょこ組み込んで。



最近のトピック

～スロートレーニング～

ゆっくりとした動きで筋トレをすること。軽い負荷でもゆっくりにすれば、成長ホルモンがでて、筋肉を太くすることができます。

(例) スクワット(足腰強化)

中腰でスタート。5秒かけて体を上げ、5秒かけて元の姿勢にもどす。膝を伸ばすときに息を吐き、曲げたときに吸う。膝を上げたときに膝を伸ばしきらないようにする。

運動会VSマラソン大会 食事の違い!

今回は、タイプ別に運動会とマラソン大会を例に効果的な食事についてご紹介します。

運動会

運動会と言えば…短距離走! 短距離走のような瞬発的な運動の時には、筋肉の力が必要です。筋力をつけるための食事のポイントについてまとめてみました。

★たんぱく質の豊富なおかずをバランス良く。
(肉・魚・卵・大豆製品など)



★ビタミンB₆を多く含んだ食品を摂る。
(穀類胚芽・貝類・レバー・芋類)

～摂取したたんぱく質を体内で効率的に使う為に重要な役割を果たしています～



マラソン大会

マラソン大会のように長時間、走り続けるためには、持久力を高めることが重要です。持久力を高めるポイント!

★炭水化物をしっかりと。
(穀類・芋類・豆類など)



★鉄を多く含んだ食品を摂る。
(レバー・ひじき・ほうれん草・貝類など)

～有酸素運動では、エネルギーを燃やすために酸素を多く使うので、酸素を運ぶヘモグロビンが不足しないように気をつけましょう～

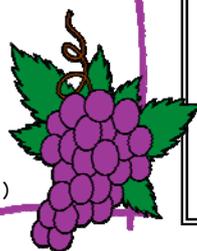
おすすめ献立

『運動会』

たんぱく質・ビタミンB₆を豊富に
雑穀ご飯
鶏肉と根菜類の煮込み
豆腐サラダ
アサリスープ

『マラソン大会』

炭水化物・鉄分豊富に
親子丼
ひじきの炒り煮
さつま汁
フルーツ(柿・ぶどう)



JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail 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。