



生活に運動取り入れ、体力アップ

お正月も過ぎ、気が付いたら「体重が2〜3kg増加していた！」なんて人いませんか？そろそろ体も生活リズムも元の調子に戻したいものです。

そこで、今回は日常生活動作一つ一つを意識して、忙しい人でも実践可能な、健康づくりにも効果的な運動方法を考えてみましょう。

「ちょっと力を込めて、ゆっくり」

寝るとき以外、すべての活動に共通しているのは座る、立つ、歩くときの姿勢です。姿勢を正すということは、筋肉に軽い刺激を与え、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ「太りにくく、疲れにくい体質」にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症に効果が認められている

とともに、絶えず運動を意識することに通じるのです。

まずは「お腹へこませ、背中シャキッ」を心掛けることです。あごを軽く引き、背すじを伸ばし、少しきつめのスカート・ズボンをはくイメージで、お腹をギュッとへこませて、それから肩を一度引き上げてからストンと落とすとしてリラックスさせます。

デスクワーク、通勤、家事、歯磨き、入浴、買い物、信号待ち、レジ待ちなどの場面で、気が付いたら姿勢を正すようにしましょう。

「ちょっと素早く動く」

買い物や通勤時・室内での歩行、階段昇降などのほか、床・風呂掃除、ゴミ出し、洗濯、草むしり、布団たたみ、

本箱の整理など、5〜10分以上続けて作業できる活動（有酸素）でエネルギーを消費し、心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。

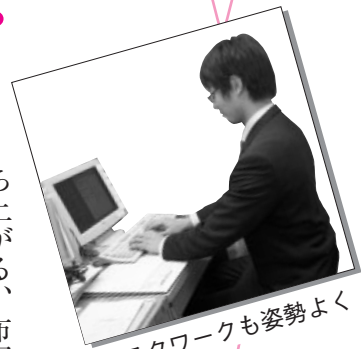


生活の中に運動を取り入れてみましょう

昔の日本人の足腰が強かった理由の一つに、正座から立

「ちょっと大きい動作で」

現代人の疲労のほとんどは全身の肉体的疲労ではなく、運動不足が原因のむくみ疲労や手、指、腕の小さな動きばかりを何度も繰り返す作業による部分疲労です。そんな疲労を解消させるには「疲れたら休め」ではなく逆に「動け」です。不思議なほど疲労が解消されます。



デスクワークも姿勢よく



デンタルコラム

タバコと歯周病

「歯がグラグラしてきたんです」と40代の男性がある日、歯科医院にいられました。こんな症状の病気に、歯周病があります。

歯周病の代表的な症状には、『歯ぐきが腫れる』『歯ぐきから血やうみがでる』などがあります。そのまま放っておくと、やがて歯がグラグラし始め、しまいいは歯が抜けてしまいます。

歯ぐきが腫れたり血が出たりするのは、歯周病菌と体の免疫細胞が戦っている（炎症を起こしている）証拠なのですが、この人はそれがありませんでした。生活習慣を尋ねると、タバコを1日40本吸っているとのこと。

タバコの煙には、200種類以上の有害成分（そのうち40種類に発がん物質）が含まれることが証明されています。そ

のうちのひとつ、ニコチンは細胞の再生治癒能力を妨げ、また一酸化炭素は血流を悪くします。つまり、タバコは歯周病菌と戦う細胞のじゃまをし、歯周病のサインを隠してしまい、知らないうちに歯周病を進行



させてしまうのです。

後日、この男性に禁煙指導をして、タバコをやめてもらったのですが、しばらくして来られた時には、なんと虫歯が増えていました！タバコをやめたら口が寂しくて、甘いものが手放せなくなってしまうというのです。生活習慣のコントロールは難しいですね。しかし、タバコには発がん性もあるのです。お口の健康を守るため、禁煙を心掛けましょう。

瀬戸内市歯科医師会

旬の ごちそう



【カキのクリームシチュー】

●材料(4人分)

- カキ 200g
- 白ワイン 大さじ2
- タマネギ(角切り) 中1個
- マッシュルーム(薄切り) 8個
- ニンジン(一口大の乱切り) 中1/2本
- ジャガ芋(一口大の乱切り) 中2個
- ブロッコリー(小房に分けてゆでる) 100g
- サラダ油 大さじ1
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- 水 2カップ
- 塩 少々
- コショウ 少々
- バター 30g
- 小麦粉 大さじ3
- 牛乳 4カップ

●作り方

- ① 塩水で洗ったカキは、水気を拭き取り、白ワインを振りかけておく。
- ② 鍋を中火にかけ、油をなじませ、ブロッコリー以外の野菜を炒め、鶏がらスープを加える。
- ③ 煮立ったらアクを取り、カキを加えて中まで火を通す。
- ④ 別鍋を弱火で熱し、バターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、ダマにならないように牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、ホワイトソースを作る。
- ⑤ ③に④のホワイトソースとブロッコリーを加え、塩、コショウで味を整える。

市栄養委員会 邑久支部

太田 眸さん

(51歳・邑久町豊原)

カキがとておいしい時期になりました。栄養価が高く海のミルクと呼ばれるカキと牛乳を合わせてシチューにしてみました。体のしんから温まります。

