

コロナ禍でも健康づくりを

運動不足やストレスにより、心身の健康が脅やかされる「健康二次被害」。
体を動かすことは、心身のバランスを整えることはもちろん、感染症を予防
する上で重要です。

コロナ禍における 健康二次被害とは？

民間の調査によると、外出自粛などによって、生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

- テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」などの不調
- 1日あたりの歩数の減少
- 体重の増加
- 運動不足や生活リズムの乱れ、集中力の低下
特に高齢者は、次のような健康二次被害を引き起こす可能性があります。
- 筋量・筋力の低下や基礎疾患の悪化
- 歩行速度の低下
- 認知機能の低下による認知症の発症など



健康維持のために
できることから始めましょう

国が示している「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」が奨励されています。通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中の掃除、庭の手入れなども体を動かすことに当てはまります。

「新しい生活様式」における 身体活動のポイント

日ごろから元気に体を動かすことで、感染症の予防だけでなく、うつ病やがん、脳卒中、心臓病、糖尿病、認知症などにな

「1日60分」は連続した時間でもかまいません。まずは、今より10分体を動かす「+10（プラステン）」に挑戦してみましょう。

感染症の予防や拡大防止に十分配慮したうえで、生活の中で体を動かす機会を探し、少しでも元気に体を動かす工夫をしましょう。

●屋外で運動するときは、人に近づき過ぎず、他の人が触れる場所にできるだけ触れないようにしましょう。

●運動を始める前に体調をチェックし、少しでも異常があるときは運動をやめましょう。

●「距離の確保」「手洗い、手指消毒」「マスクの着用」

また、安全に運動をするためには次のことに注意しましょう。

●長時間の座り過ぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分、少なくとも1時間に5分は立ち上がって身体を動かすようにしましょう。

●家の中で運動するときは、動画やテレビ、ラジオなどを利用しましょう。

●リスクを下げるができます。コロナ禍における身体活動のポイントを確認しましょう。



ヘルシー クッキング

No. 351 ～県産水産物を使った料理～

ブリのしょうが焼き きのことソースかけ

2人分の材料

●ブリ2切れ(120g) ●塩・こしょう少量 ●片栗粉大さじ1 ●えのき100g ●しめじ50g ●生しいたけ50g

A: 酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1と1/3、おろししょうが小さじ1



作り方

①ブリは水気をふき取り、塩・こしょうをする。

②きのこは下処理をし、食べやすい大きさにしておく。

③①のブリに片栗粉をまぶし、Aの材料を混ぜ合わせておく。

④フライパンにサラダ油を入れて熱し、ブリを入れて中火で両面を焼く。

⑤④にAを加えて煮からめ、きのこを加える。きのこに火が通るまでふたをして焼く。

1人分の主な栄養価

エネルギー236kcal、たんぱく質16.0g、食塩相当量0.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）