

知って
おきたい

体の健康豆知識

日常生活の中に“運動”を取り入れよう!

●運動＝スポーツではない!

健康のために運動を始めようと思っても、時間がなかったり、身体を動かすのが苦手だったりすると、なかなか続かないものです。しかし、運動＝スポーツというわけではありません。普段何気なくしている家事や階段の昇り降りだって立派な運動。日常生活の中で身体を動かす機会を増やせば、基礎体力が上がり、“太りにくい身体”を作れるのです。まずは、お出かけのときにひと駅前から歩いたり、エレベーターやエスカレーター代わりに階段を使うなど、積極的に身体を動かすように心がけましょう。

●無理なくマイペースに続ける

もう少し運動を増やしたい……という方は、日常生活の中に“ながら運動”を取り入れてみましょう。窓拭きを片足立ちでバランスを取りながら行ったり、電車のつり革を両手で引っ張り、お腹に力を入れて10秒間キープするなど、工夫次第でいろいろなトレーニングができます。身体が慣れたら、ウォーキングなどの本格的な運動を始めてみては？ ただし忘れてはいけないのは、無理なく続けること。運動は長期間続けることで効果を発揮するので、自分の体力を考えながら、楽しくマイペースで行いましょう。

日常生活で消費できるカロリー量

日常生活の10分あたりの消費カロリーです。
姿勢を正してテキパキ動けば、これだけのカロリーが消費できます。

日常生活も
“運動”の一部!

掃除機かけ 女性 25kcal / 男性 31kcal	炊事(準備・片づけ) 女性 24kcal / 男性 30kcal	洗濯(干す・取り込む) 女性 29kcal / 男性 36kcal	階段の昇降 女性 50kcal / 男性 62kcal
入浴 女性 30kcal / 男性 37kcal	ゆっくり歩き 女性 23kcal / 男性 29kcal	ウォーキング 女性 41kcal / 男性 50kcal	電車(立位) 女性 19kcal / 男性 24kcal

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

水彩通信

暮らしに役立つふち情報

少し春が近づいて来た様に感じる穏やかな日もあるので、お散歩も楽しくなりました。運動するとご飯も美味しく感じます。最近のマイブームは手作りドレッシング。買い置きが無い時に試してみたら、なかなか好評! オリーブオイル・お酢・スパイスなど適当に入れるだけ。ごま油・醤油・お酢・生姜などで和風にも。好みに合わせられ、カロリーコントロールも簡単。是非おススメ!

時事ネタ 通信

時間も、価格も “プチ”サービス

10分、15分といった単位のサービスがワンコインで利用できる、フィットネスクラブや居酒屋が各地に登場しています。

首都圏をはじめ関西や福岡などで展開するフィットネスクラブでは「10分500円」のストレッチ機器を設置。買い物途中の主婦や会社の休憩時間中の会社員などが次々と訪れています。

横浜の居酒屋は「15分394円」の食べ放題・飲み放題サービスで人気を集めています。15分単位の料金設定なので、30分いても800円でお釣りがきます。30種類の料理はバイキング方式、飲み物はセルフサービスで人件費などのコストを下げて、低価格を実現しました。

“コンビニ感覚”で気軽に利用できるこうしたサービスは、ちょっとした空き時間の有効活用だけでなく、お財布にもやさしいとあって、今後、多くの業種に登場しそうです。

今日の 日免ごはん

イタリア版
野菜のオイル
フォンデュ

バーニャカウダ

- 材料 2人分
- 牛乳 適量 ●ニンニク1片
 - フィレアンチョビ 40g
 - バター 20g ●オリーブオイル 40cc
 - (お好みで)生クリーム 適量



鍋でニンニクをつぶして、ニンニクが浸るくらいの牛乳で茹でます。別の小鍋を弱火にかけてバターを溶かし、先ほどの鍋からニンニクだけを移して、さらにフォークでつぶしながら煮ます。オリーブオイルと細かくしたフィレアンチョビも加えて弱火で煮込み、ペースト状になったら出来上がり。お好みで生クリームを加えるとよりまろやかになります!

牛乳でニンニクを茹でることで食後の臭みを取り除きます!

ソースにつけるオススメ野菜

- アンティープ ●ルッコラ ●パプリカ ●セロリ
- 茹でたアスパラガス ●茹でたブロッコリー

キャベツなどの甘みのある野菜も相性ピッタリ!



料理作成 ピツェリアトリックス ヨツヤ
TEL:03-3353-8680 東京都新宿区本塩町4番地祥平ビルB1
http://www.hotpepper.jp/A_20100/strJ000034610.html

