

今日のテーマ

1日1,000歩多く歩くことを目標に

運動不足を解消しましょう

運 動不足は、肥満や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく精神的にも悪影響を与えてしまいます。

運動不足を解消するため、気軽に運動を行うなら、ウォーキングを始めてみて

はいかがでしょうか。

ウォーキングは、道具や特別な環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」行うことができる最も手軽に継続して取り組める運動です。

ウォーキングの効果

ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動に分類されます。

有酸素運動は運動開始後20分ごろから体脂肪が燃焼するといわれ、肥満の解消に効果があります。そして、代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の改善にも効果的です。また、心肺機能の維持・改善などの効果もあります。

まずは1週間、歩数を増やすことは意識せず、毎日の歩数を記録してみましょう。

普段の歩数が分かれれば、1日1,000歩多く歩くことを目指すようにし、慣れてきたら上表を参考に少しずつ歩数を増やしていきましょう。

できる範囲で続け、運動不足を解消し、健康な体を持続させましょう。

◆1日あたりの歩数と予防（改善）できる病気

歩数	早歩き時間	予防できる病気
2,000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	がん(肺がん、乳がんなど)、動脈硬化、骨粗しょう症
7,500 歩	17.5 分	筋減少症、体力の低下
8,000 歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75 歳以上の場合）
9,000 歩	25 分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム（75 歳未満の場合）
12,000 歩	40 分	肥満

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その163

管理栄養士
島博子

今月のお料理

食べごたえ満点♪

野菜たっぷりチヂミ

今

回は、野菜がたっぷり入ったチヂミのご紹介です。おかずに、おつまみに、おやつにもおすすめです。

玉ねぎやにらなどの野菜はもちろん、イカが入ることと食べごたえと香ばしさが増します。

具材は玉ねぎやにらが定番ですが、にんじんやもやし、白菜をメインに使って作ることもできます。家にある野菜でアレンジしてみても楽しめますよ。

【材料（2人分）】

イカ（冷凍可）… 50g	片栗粉 … 40g
玉ねぎ … 1/2～1個	小麦粉 … 50g
にら … 5本	水 … 100ml
にんじん … 1/5本	鶏ガラスープの素 … 小さじ1
	ごま油 … 適量
	サラダ油かオリーブ油 … 適量

【作り方】

- ① イカ、にんじんは3～4cmの細切り、玉ねぎは薄切り、にらは4～5cmの長さに切る。
- ② ボウルなどにAを入れてよく混ぜ、①を加えてよく混ぜ合わせ、なじませる。
- ③ フライパンにBを多めにひき、中～強火にする。フライパンに合わせて②を好みの大きさに薄く広げ、両面焼く。裏返したら、フライ返しなどで押し付けるように焼いていく。焼き色がついたら完成。（3枚前後焼けます。）

Calendar

Health May Calendar

5月の健康カレンダー

5月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
2日	笹屋内科外科	外 科
3日	真砂小児科	小児科
	まつうらクリニック	内 科
4日	かじの内科クリニック	内 科
	協立内科外科医院	内・外科
5日	山口クリニック	外 科
	小山医院	内 科
9日	ましょうクリニック	内 科
16日	すずきこどもクリニック	小児科
23日	みね内科クリニック	内 科
30日	新谷クリニック	外 科
日曜	紀南医師会 応急診療所	内 科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
25日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ		
12・19・26日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
7・14・21日	大里多目的集会施設	(午前9時15分～10時15分)
17・24・31日	ふれあい会館	(午後1時15分～2時15分)
◆ まちかどエクササイズ		
12・19・26日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
7・14・21日		(午前9時15分～10時15分)
		(午前10時30分～11時30分)

◆ スポーツボイス

11・18日	まなびの郷	（午前9時30～10時30分） （午前10時45分～11時45分）
--------	-------	--------------------------------------

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その183

今日のテーマ

治療中断が引き起こすトラブル

新 型コロナウイルス感染症を恐れて歯科医院に行くのをためらってはいませんか。歯科医院では普段から唾液や血液などを介した感染症対策を徹底しており、現在さらに対策を強化しています。

逆に感染を恐れて治療途中のむし歯などを放置すると、さまざまなトラブルが引き起こされます。

例えば痛みが出て応急処置を施した歯など、一旦鎮静剤で痛みを鎮める処置が行われることもありますが、それは一時的なものです。放っておくと、次に痛みが出たときにはもっと悪化している恐れがあります。

また、歯を削り型を取ったあと、放置すると時間とともに歯の位置がずれるなど、かぶせ物が適合せず、作り直しになることもあります。

なお、口のなかの細菌による炎症で新型コロナウイルス感染症が重症化する引き金になるとも言われているので、歯周病の治療も継続しましょう。

「あのときちゃんと治しておけば」とならないように完治するまで治療しましょう。