

脱々座りすぎ生活！

デスクワークをする、テレビを見る、車に乗る、あなたの生活の中で、座っている時間はどのくらいあるでしょうか。

WHO（世界保健機関）は、『座りすぎの生活スタイルは、糖尿病、高血圧、脳梗塞、心疾患、がん、さらにはうつ病や認知症などの病気のリスクを高める』と警告しています。

●なぜ座りすぎが病を招くのか？

座ったまま動かないと、体の筋肉の中で約7割を占める足の筋肉が動かないため、たちまち血流が滞り、代謝機能が低下します。また、糖を運ぶ輸送体や酵素の働きが弱くなり、血液中の糖や中性脂肪の濃度が高まると考えられています。

●日本人は座りすぎ？

日本人成人の平日の総座位時間は1日7時間と、世界20か国成人を対象にした国際比較研究において最長です。原因として、テレビ



保健師

の長時間視聴やデスクワークの増加、パソコンやスマートフォンの利用、車社会などが考えられます。体を動かす運動をしている方も、運動以外の時間の長時間座位は病気のリスクが高くなるので注意が必要です。

●座りすぎを解消するには？

① 30分に1回を目安に立ち上がり、連続して座らない。（単に立ち上がるだけではなく、少し歩いたり、体を動かしたりするとさらに効果あり）

② 立ち仕事ができる机を使うなどの作業環境を変える。

●座ったまま血流を良くする方法

① 座ったまま、かかとをゆつくり上げ下げ（4〜5回繰り返す）
② 片足ずつひざを伸ばし、つま先を上に向ける。
血流が良くなりますので、ぜひ実践してみてください。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.11

【材料 / 1人分】

鶏手羽 …………… 80g	☆水 …………… 50g
卵 …………… 50g	☆黒酢 …………… 10g
	☆濃口しょうゆ … 12g
	☆砂糖 …………… 4g
	☆にんにく(おろし) … 1g

【栄養価 / 1食あたり】

熱量 …………… 272kcal	食塩相当量 …… 2.1g
たんぱく質 …… 21.5g	鉄 …………… 1.5mg
脂質 …………… 16.7g	
炭水化物 …… 5.9g	

●アミノ酸が豊富な鹿児島黒酢を使用したさっぱり煮。



鶏手羽の黒酢煮

- ① 鶏の手羽は食べやすいように骨に沿って包丁で切れ目を入れておく
- ② 卵はゆで卵にする
- ③ 鍋に☆を入れて加熱し、沸騰してきたら鶏の手羽とゆで卵を入れて中火で煮る
- ④ たまに返しながら煮汁がなくなるくらいまで煮詰める