



健康的な身体には、やはり食事と運動、そして睡眠が基本です！

◎ 忙しい毎日の中で、毎食栄養のバランスを考えた食事を摂るのは難しいですね！けれども、**食事は健康な身体を作るための基本**であり、とても**影響力の大きなもの**なのです。また**食事時間は家族や友人とのコミュニケーションの場**としても大切であり、**精神面の健康にも影響**します。

そこで、まずは**食事を楽しんで下さい**。それから自分の身体には何が不足していて何を摂り過ぎているかを考えながらメニューを決めましょう。日々の節制の積み重ねが結果に反映します。

◎ ちょっと遠回りをしたり、階段を使ったり、**軽い運動でも毎日続けると効果**があります。年齢を重ねると骨量や筋肉量がだんだんと減ってしまうため、若いうちにしっかりと蓄えておかなければなりません。時間を工夫して少し負荷のかかる運動もやってみましょう。**有酸素運動ならジョギング・水泳・サイクリング**など、1回に**15分～30分を週に1～2回程度**から始めてはいかがでしょうか。**腹筋、腕立て伏せやスクワット**などの筋トレもお勧めです。

◎ **眠っている間に、日中に得た知識の整理、精神及び肉体の疲労の回復、身体の再生等**が行われています。健康維持に眠りは欠かせないので、**質の良い睡眠時間を確保**するよう努めて下さい。良い睡眠を得るために次の事に気をつけましょう。

①毎日朝食を摂る ②夕方に軽めの運動をする ③入浴はぬるめのお湯にゆったり浸かる ④寝る前30分は、リラックスするようにしましょう。⑤寝る前にスマホのブルーライトを浴びると睡眠障害を起こすおそれがあるので、寝る前の使用は控えましょう。

自分の体組成を計測してみませんか？

健康サポートセンターには**InBody(体成分分析装置)**があります！

InBody(体成分分析装置)でわかること

① 体成分分析 (4つの主要成分を示します)

体水分・・・健康な人では体重の50～60%が水分量です。

たんぱく質・・・一般的に体重の20%前後で、栄養状態や身体発育に影響します。

ミネラル・・・体重とミネラル量の比率から骨粗鬆症や骨折の危険性が予測されます。

体脂肪・・・脂肪量の増加による生活習慣病の予防に気をつけましょう。

② 体重、骨格筋量、体脂肪量は運動や食事などの生活習慣と密接に関連する部分であり、体重と中身(筋肉・脂肪)の3つのバランスが重要になります。そのバランスから隠れ肥満や筋肉型過体重などの体型分析も把握できます。

③ 部位別筋肉バランス

④ 部位別脂肪バランス ①～④の検査結果を評価し、体型がシルエットで表示されます。

計測時間は**5分程度**ですから、未体験の方は是非一度**InBody**をためしてみませんか？！



自分の体組成を知り、将来に備えて正しい食生活を！

体成分分析結果から、不足がちな栄養素を補うようなメニューを考え、脂肪を摂り過ぎている場合は、特に動物性脂肪の摂り過ぎに気をつけるなど、**食生活の見直し**をしましょう。

毎食、主食(ごはん・パン・麺類)とともに、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を1品、副菜(野菜・きのこ類・いも類のおかず)を1品、必ず添えるようにしましょう。それに加えて、乳製品や果物も毎日摂りましょう。

♪ 鶏肉のトマトジュース煮込み ♪

☆材料☆ 2人分

鶏肉(もも)	小1枚(300g)
ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/2本
しめじ	1/3株
トマトジュース	400cc
コンソメ顆粒	小さじ1
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
粉チーズ	適宜



★下準備

鶏肉・玉ねぎ	一口大に切る
にんじん	縦半分に切って2mm程度の薄切り
ブロッコリー	小房に切って熱湯に入れ、3分茹でる
しめじ	石づきを取り、ほぐす

♪作り方♪

- ① 厚手の鍋にオリーブ油を入れて熱し、鶏肉に塩・こしょう少々を振って中火で表面に焼き色がつくまで焼く。
- ② ①に玉ねぎとにんじんを入れ、油がなじんできたらしめじを加えて軽く炒める。
- ③ トマトジュース・ウスターソース・ケチャップ・コンソメを鍋に加えて全体を混ぜ、ふたをせずに中火で10分煮る。
- ④ ブロッコリーを最後に加えて混ぜ、ふたをして弱火で5分煮る。
- ⑤ 味をみて、足りなければ塩こしょうをし、に盛って粉チーズを振る。

