

カラダ Smart News

スマートニュース



Mar.2024

3

／ topic ／

スマートニュース

「日本人の死因第2位は心臓病」

今月の元気めし！

カラダに役立つ食材

「さけとブロッコリーのレンジ蒸し」

スマートレ

「速歩で持久力アップ」





Smart News

スマニュース

日本人の

死因第2位は心臓病

厚生労働省 令和4年人口動態統計の概況 第6表 性別にみた死因順位より



「心臓」は全身に血液を送りだす働きをもつ臓器



心臓病の原因 生活習慣病といわれる高血圧、
(先天性を除く) 動脈硬化、糖尿病などが原因となりやすい



代表的な心臓病

心不全

心臓のポンプ機能が低下して、
全身の血流が低下する

心筋梗塞

心臓に血液が回りにくくなり、心臓の
組織が弱くなって収縮機能が失われる

狭心症

心臓に送られる血液の量が減少し、
心臓が貧血状態になる

不整脈

一定間隔で行われている心臓の拍動が
何らかの原因によってリズムが乱れる

振り返ろう 生活習慣チェック!

- ☐ 偏った食生活になっている
- ☐ 運動不足である
- ☐ たばこを1日に10本以上吸う
- ☐ 食べる量が多い
- ☐ 過度の飲酒
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 入浴の時に熱い湯に入ったり、長湯をしている



あてはまる数が多いほど心臓病になるリスクが高まります

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠

食事



運動



目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!



今月の
元気めし!

カラダに役立つ食材【さけ・ブロッコリー】

さけとブロッコリーのレンジ蒸し

材料2人分

1人分 231kcal 食塩相当量 1.1 g

○生さけ(切身) 200g ○ブロッコリー 120g ○玉ねぎ 80g
○赤パプリカ 60g ○黄パプリカ 60g ○酒 大さじ2
○塩・こしょう 適量

【人参ドレッシング】

○人参 30g ○にんにく(チューブ) 1g ○オリーブオイル 8g
○酢 5g ○塩 0.6g ○砂糖 0.2g



作り方

- ① 生さけは水気をふき取り、塩・こしょうをする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて切り、玉ねぎはスライスし、赤・黄パプリカは細切りにする。
- ③ 耐熱皿に①、②をのせてから酒を振り、ラップをし、電子レンジで600W、5分程度加熱して蒸す。(足りない場合は再加熱する)
- ④ 皿に③を盛りつけて【人参ドレッシング】を上からかける。

【人参ドレッシング】

- ① 人参はすりおろして、にんにく、オリーブオイル、酢、塩、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。

カラダに役立つ 食材情報

さけ

動脈硬化の進行を抑えるといわれるDHAや、免疫力を向上させるといわれるアスタキサンチン、ビタミンEなどが含まれている。

ブロッコリー

ビタミンC、β-カロテン、スルフォラファンなどが含まれており、動脈硬化を防ぐことや血圧を上がりにくくすることに役立ちます。



Smartトレーニング

スマトレ

速歩で持久力アップ



ウォーミングアップ 速歩をする前に必ずしよう



足は肩幅に開きかかとをつけたまま、両手を頭の上で組み、天井に向けて腕を伸ばして深呼吸をしながら、20秒間キープする。



右足を前、左足を後ろに大きく開き、左足のかかとをつけたまま両手を右太ももの上に添えてアキレス腱を20秒間伸ばす。反対も同様にする。



両手両足を床につけて、両ひざ、腕を無理のない程度に伸ばして20秒間キープする。



足を肩幅より広く開き、両手はひざに置いて腰をおとす。腰を落としたまま、右肩を前に突き出して背筋を20秒間伸ばす。反対も同様にする。

速歩のポイント

歩く速度

5km/h～6km/h
(いつもより早くを意識する)

時間

15～20分程度
(目安:20分で1.6km～2km)

歩幅

いつもより少し大きく

腕

ひじを引きながらテンポよく振る

【目線】15mほど先

【腕】ひじをやや曲げて大きく振る

【姿勢】背筋を伸ばして下腹を引っ込めて胸を張る

【足】足の指で地面を押すように蹴る

【足】ひざを伸ばしてかかとから着地



人には聞けない

運動のギモン

???



Q 運動習慣のある人ってどんな人?

A 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project