



桜の季節になりました。新しい生活に期待を膨らませる人も多いのではないのでしょうか。今月は、少しでも体を動かすことや手軽に作る朝ごはんについてお伝えします！

## 「身体活動」やっぱり大切

今年2月に国立がん研究センターなどが公表した健康長寿のための提言では、国内外の研究をもとに、健康寿命を延ばす科学的根拠が十分と判断された項目が示されました。

その中で「禁煙」「節酒」「食事」と並んで「身体活動」についても提言がなされました。

### 身体活動 の目標

日頃から活発な身体活動を心がけ、今より1日**10分でも多く**体を動かすことから始める。

歩行または同等以上の強度の身体活動を

1日  
60分以上



高齢者は  
1日40分



強度は問わず  
身体活動を

### 身体活動 の効果



がん、循環器病、糖尿病、うつ病のリスクが低下



産後うつ  
のリスクが低下  
妊娠合併症および早産のリスクが低下



認知機能低下の抑制と認知症リスクの低下  
筋力維持・増強、身体機能の向上、転倒リスクの軽減

出典：電子化医療情報を活用した疾患横断的コホート研究情報基盤整理事業 疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言

### 今より10分多く体を動かす

ウォーキングや筋トレだけでなく、家事も「身体活動」です



掃除機をかける  
時もキビキビと



買い物は歩いて行く  
早歩きで行く



一駅手前で降りる  
階段を使う



さやりん





# 毎日食べよう、朝ごはん

～ 簡単でいいから自分のスタイルを見つけよう ～



## 手軽に作る朝ごはん

1日を元気に過ごすためには、**毎日**、朝ごはんを食べる事が大切です。

継続するためには自分にあった、「気楽」「手軽」なメニューみつけてください。

例えば

- ◎ ツナ、ウィンナー、じゃこ、海苔など好みの具材の入ったおにぎりやぞうすい
- ◎ ごはん+納豆（めかぶや卵を入れる）
- ◎ 具だくさんの汁物
- ◎ レタス、ハム、チーズの入ったサンドイッチ

**ワンパターンでもよいのです。**簡単に準備して食べる、それを続ける習慣をつけてください。

### ①前日に準備をする

- ・汁物を多めに作る（野菜や肉など具だくさんにするとう食品もたくさんとれ、減塩にもつながる）
- ・野菜、ハム、チーズをのせた食パンを準備し、朝、焼くだけにしておく。



### ②包丁を使わず手やはさみ、スライサーを使うのもOK!

レタス、キャベツは手でちぎる、ミニトマトはキッチンばさみで。



### ③電子レンジやオーブントースターで加熱する

ブロッコリーやにんじん、ウィンナーなど。加熱時間が短く手間がかからない。



### ④市販品を活用する

カット野菜や缶詰、レトルトなど



## 約5分でできる朝ごはん

### かんたん朝ごはんレシピ集!

#### No.43.さばの味噌煮缶のチーズトースト

##### 《材料(1枚分)》

☆大阪狭山産の農作物です

さばの味噌煮缶	1/4缶
☆ミニトマト	3個
スライスチーズ	1枚
食パン(6枚切り)	1枚

(1枚あたり:カロリー333kcal、塩分1.7g、120円、調理時間 約5分)

##### 《つくり方》

- ①食パンの上にさばの味噌煮をつぶしてのせる。その上に、キッチンバサミで切り込みを入れたミニトマトを少しつぶしながら置いていく。
- ②①の上にスライスチーズをのせる。
- ③オーブントースターで約3分焼く。(オーブントースターの機種により焼き時間は異なります)

##### 主食○主菜○副菜○

さばの味噌煮とチーズがよく合います!



### かんたん朝ごはんレシピ集!

#### No.44.野菜とベーコンの簡単スープ

##### 《材料(2人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆キャベツ	3枚
☆ミニトマト	10個
ベーコン	2枚

##### 主菜○副菜○

+ 主食

水	400cc
A { コンソメ	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ
B { 酢	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1
黒こしょう	お好みで

(1枚あたり:カロリー115kcal、塩分1.1g、70円、調理時間 約6分)



##### 《つくり方》

- ①キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分、ベーコンは適当な大きさにキッチンばさみで切る。
- ②鍋にA、①のキャベツとベーコンを入れて火にかけて、キャベツがしんなりしたら、ミニトマトを加える。1分ほど火を通した後、Bを加えて火を止める。
- ⑤器に盛り、好みで黒こしょうをかける。

## 4月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)(午前9時~売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です!

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか?

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)