



運

動

～健康づくりのため運動を始めよう～

昨年、厚生労働省より「健康づくりのための運動の身体活動・運動ガイド2023」が発表されました。過去に様々なガイドラインや指針が策定されましたが、「健康づくりのための身体活動基準2013」をさらに推進するために最新の科学的知見に基づき見直すことになったのです。当ガイドでは、身体活動・運動・座位行動についても記載されています。ここでいう「身体活動」とは安静にしているよりも多くのエネルギーを消費する活動をいい、2つに分類されています。

①生活活動：日常生活における家事、労働、通勤、通学など

②運動：健康・体力維持を目的としたウォーキングや筋力トレーニングなど

1. ガイドラインのポイント

- (1)ライフステージごと（高齢者、成人、こども）に身体活動・運動に関する推奨事項をまとめている。
- (2)身体活動・運動を取り組むに当たっての参考情報をテーマごとにまとめている。
- (3)座り過ぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことを推奨している。（立位が困難な方については座位行動という考え方を導入しています）
- (4)個人差（健康状態、体力 レベルや身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことを勧めている。

2. 生活習慣病など慢性疾患を有する人の身体活動について

身体活動・運動量が多い人は、少ない人と比べて循環器病、糖尿病(2型)、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低いといわれています。病気の状態や身体測定状況などに個人差があるため、かかりつけ医と相談しながら運動量・活動内容を調整することが必要となります。

3. 安全に身体活動・運動を行うために

普段からの健康管理が大切になります。元気だと思っても病気が潜んでいる場合もあります。定期的な健診を行い、個人の体調にあったペースで身体を動かすようにしましょう。

4. バランスのよい食事を心がけましょう

安全な身体活動・運動量のためには、しっかりと栄養を補給する必要があります。健康づくりのため運動の身体活動・運動ガイドを参考に必要な栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

<身体活動・運動の推奨事項一覧>（高齢者・成人部分の抜粋）

対象者	身体活動		座位運動
高齢者	歩行または同等以上の身体活動を1日40分以上（1日約6000歩以上に相当）	運動	有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動など週3日以上
成人	歩行または同等以上の身体活動を1日60分以上（1日約8000歩以上に相当）	運動	息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上

豆腐と鮭のハンバーグ

ポン酢しょうゆであっさり。
和風の豆腐ハンバーグで口の中もさっぱり。



材 料 2人分

鮭ほぐし身 60 g
絹ごし豆腐 300 g
麩 4 g
油 適量

添え

青じそ 2 枚
大根おろし 大さじ 2
ミニトマト 2 個
ポン酢しょうゆ 適量

下準備

- ① 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包み、ザルで水を切っておく。
- ② 麩は、おろし金でおろす。

作り方

- ① 食品用ポリ袋に絹ごし豆腐を入れ、手のひらで軽く押さえながらなめらかにする。
- ② ①に鮭のほぐし身、おろした麩を加えて揉むように混ぜ、袋から取り出して2つに分け、楕円に形を整える。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、弱火で豆腐ハンバーグを両面焼く。くずれやすいので片面ずつしっかり焼き色をつけてから返す。
- ④ ミニトマトは、熱湯に入れて湯むきトマトに、大根は皮をむいておろし、水分を切っておく。
- ⑤ 豆腐ハンバーグをお皿に盛り付け、青じそ、大根おろし、ミニトマトを添える。お好みでポン酢しょうゆをかけていただく。