

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
Vol.224



9月の「健康普及月間」に参加しよう

～全国各地で健康イベント開催～

皆様は「健康普及月間」をご存じでしょうか?

毎年9月1日からの1か月を健康増進普及月間とし、生活習慣病の予防や健康づくりの重要性について啓発する活動が行われます。各地で健康イベントなどが開催されますので興味のある方はぜひ参加してみましょう!

★ 健康普及月間って?

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して活動しています。

今年のテーマは「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に良い睡眠」となっています。

★ 1. 運動

＊**成人**：歩行または同等以上の身体活動を1日60分以上

＊**高齢者**：歩行または同等以上の身体活動を1日40分以上

生活習慣病など持病のある方は、かかりつけ医と相談しながら行いましょう。

※「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参照

★ 2. 食事

9月は、「食生活改善普及運動」も同時に行われています。重点テーマは「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」です。野菜の栄養や健康効果が注目される中、日々の生活では野菜不足が懸念される方が多いことから、以下の4点を栄養食生活の改善目標としています。

- ①栄養バランスのよい食事 ②野菜摂取量の増加
- ③果物摂取量の改善 ④食塩摂取量の減少

★ 3. 良い睡眠

良い睡眠のためには、睡眠時間の確保と睡眠の質を上げることが重要になります。睡眠の質を上げるために生活リズムを整えることと眠る環境を整えることが大切です。

- ①室内の適温、寝具などの環境
- ②寝る前、徐々に体温を下げる（入浴は就寝の1時間半から2時間前に済ませる、冷たい飲み物をとらないなど）
- ③飲み物に注意（冷たい飲み物、アルコール、カフェイン入りドリンクは控える）

毎年、9月の健康普及月間は、ご家族で健康を見直す良い機会かもしれません。充実した睡眠、適切な運動や食生活など総合的に取り組むことで健康寿命を伸ばし、年を重ねても元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目指しましょう。

チキンチャップ

手軽に作れて高たんぱく、チキンチャップを。



材 料 2人分

鶏もも肉	1枚300g	調味料A)	
塩こしょう	少々	ケチャップ	大さじ3
小麦粉	適量	みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	大1/4個	しょうゆ	小さじ1/2
油	適量	グリーンリーフ	2枚

作り方

- ① 玉ねぎはスライスにする。熱したフライパンに油をひき、中火で炒める。きつね色になったら調味料Aを加えて炒め、火を止める。（調味料に少しとろみがつく程度）
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうする。小麦粉をまぶして油をひいたフライパンで両面焼く。（弱めの中火で約10分）
- ③ ②の鶏肉を①のソースと絡める。
- ④ お皿にグリーンリーフ、チキンチャップを盛り付ける。