



9月上旬は残暑が厳しい時期ですが、下旬にもなると日が暮れるのも明らかに早くなり、夜の温度が下がります。上旬と下旬は違う月と考えると健康管理をすべきかもしれません。ところで、みなさんは運動習慣がありますか？スポーツクラブなどで定期的に運動したり、ランニングをしたりしているという方がいる一方で、特別な運動はしていないという方も多いのではないのでしょうか。今回は、運動の必要性和生活の中に取り入れやすい運動をご紹介します。

①生活習慣病の予防と改善

- 生活習慣病やメタボの予防・改善
- 免疫力アップ
- 健康的な体型の維持



②老化防止

- 加齢に伴う生活機能低下の予防
- 認知症になるリスクの低減やその予防
- 筋肉量、筋力の維持・向上



③日常的な症状や疲労の改善

- 腰や膝の痛みの軽減
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 血行促進による肩こりや冷え性の改善



④メンタルヘルスケア

- 気分転換
- ストレス解消



◇今日からできる手軽な運動

- 電車やバスで立つ
- 姿勢を正しくする
- エスカレーターやエレベーターは使わずに階段を使う
- お店の駐車場を利用する時は遠くに止めて歩く
- 和式のトイレがあれば積極的に使用する
- 太ももをしっかり上げて大股で歩く
- 早歩きする



- 雑巾がけなど、家電に頼らずに掃除をして体を動かす
- 万歩計を使って1万歩を目指す
- ストレッチをして筋肉をほぐす
- ひと駅前で降りて歩く
- つま先立ちで歩く
- 思い切ってスポーツクラブに行ってみる



ビタミンDはカルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがあり、骨や歯の健康に欠かせない栄養素です

秋の味覚「きのこ」は栄養満点！

きのこには、食物繊維やビタミンD、ビタミンB群も含まれており、栄養満点の食材。さらに、多くのきのこは100gあたり10~20kcalと低エネルギーで、ボリュームアップの食材としても活用できるためダイエット中の方にもおすすめの食材です。人工栽培もされているきのこは1年中食べることができますが、天然ものの旬は9月~11月頃のものが多いです。

(きのこの栄養を上手にとるコツは?)

- 油と一緒に食べる・・・きのこに含まれているビタミンDは脂溶性のビタミンなので、油と一緒に食べたり、調理をすると吸収率がアップします。
- 日光にあてる・・・きのこは日光にあてることでビタミンDが増えます。そのため、生のしいたけよりも干しいたけの方がビタミンDを多く含みます。調理前に30分ほど天日干しをしてから使用すると効果的です。

