

えいようだより 12月号



健康のための一歩を踏み出そう！

3年ぶりに行われた「国民健康・栄養調査」の結果によると、20歳以上の歩数の平均値は男性で6465歩、女性で5820歩であり、直近10年間で男女ともに減少がみられたようです。厚生労働省は、健康維持増進のため、成人で8000歩/日、高齢者で6000歩/日を推奨し、現状よりも**プラス10分**、体を動かす時間を作ることを呼びかけています。

+10 から始めて
1日40分を目指そう！
プラステン

からだを動かす機会は、
身の回りにたくさん！
「いつ？」「どこ？」でできるのか
ご自身の生活を振り返ってみましょう

移動手段の見直し



町内の活動
に積極的に
参加
10分

40分



10分

色々な運動を楽しもう！
週3日以上が多要素な運動

ラジオ体操、ヨガなど
多様な動きをしましょう♪

登山も楽しい
多要素運動



筋力を高めよう！
週2～3日の筋トレ

スクワットや
階段の上り下りも
筋力を高められます



毎日の買い物や
友人に会いにでかける



10分



10分

歩こう！動こう！
毎日40分の身体活動
(目安は1日6000歩)
※成人は60分
(1日8000歩が目安)

料理を作ったり、
掃除をしたり、
家事の時間を増やしましょう



座りっぱなしを避けよう！
少しでも体を動かす意識を

参考：アクティブガイド2023 高齢者版(厚生労働省)

今月のレシピ 揚げ豆腐あんかけ

<材料 1人前>

絹ごし豆腐 120g
片栗粉 6g
揚げ油

(あん)

鶏ひき肉 30g
人参 10g
白菜 30g
生姜 少々
油
だし 40ml
砂糖 2g
醤油 8g
みりん 6g
片栗粉 1g



<作り方>

- ①絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーなどで水けをきる。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で表面がカリっとするまで揚げる。(目安:3分前後)
- ③人参は短冊切り、白菜はざく切りにし、生姜はすりおろす。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、人参、白菜を加える。
- ⑤④に調味料②を加えて煮、生姜を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥②を器に盛り、⑤をかける。

あんかけ料理は冷めにくく、
寒い冬にオススメです♡

1人分 エネルギー：194kcal たんぱく質：12.0g 脂質：8.6g 炭水化物：17.0g 食塩：1.2g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。