



JAヘルシー  
クリニック

# 「+10」を始めてみませんか？

屋外で体を動かすにはちょうど良い季節になりました。健康のためには運動をしたほうが良いと思うけれど、なかなかできない。そんな方は「+10」を始めて健康のための一歩を踏み出してみませんか？



JA広島総合病院  
健康管理センター  
関 保健師

「+10」とは、厚生労働省が「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するために、今より10分多く体を動かそうをメインメッセージとした国民向けのガイドラインです。「+10」を毎日続けることで死亡リスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、がん発症を3.2%、ロコモ<sup>※1</sup>・認知症の発症を8.8%低下させます。さらに減量効果として1年間継続すると、1.5〜2.0kg減の効果も期待できます。

## こんなとき、こうすればプラス10

- 朝ラジオ体操をする
- 通勤時は一つ手前の駅で降りて歩いてみたり、早歩きを意識したりする
- 座りっぱなしの時間を減らし、こまめに動く
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 昼休憩に軽い運動をする
- 家事や仕事の合間に、ながら体操<sup>※2</sup>をする
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- 休日はいつもより念入りに部屋の掃除をする

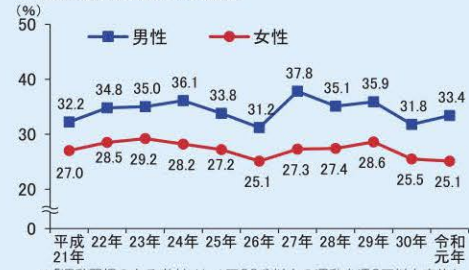
## 安全のために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので注意が必要です。体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。また、体調が悪いときは無理をせず、病気や痛みがある時はかかりつけの医師に相談しましょう。

10分は、まとまっていなければならぬことはありません。1日の合計が10分程度になるように意識して動きましょう。「+10」を継続できれば、心身の調子が良くなり、だんだん体を動かす習慣が身に付いてきます。日常生活の中で、できるときに今より10分多く体を動かしてみませんか。



運動習慣のある者の割合の年次推移 (20歳以上)(平成21~令和元年)



令和元年国民健康・栄養調査結果の概要  
「運動習慣のある者の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間でみると、男性で増減はなく、女性で減少している。」

JA広島総合病院 健康管理センター  
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の  
回客者

【引用・参考文献】  
●令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>  
●生活習慣病予防のための健康情報サイト 厚生労働省  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html>  
●アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～ 厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>



松田麗子の  
台所から  
こんにちば

## おだしと卵でやさしく仕上げる 蒸し鶏と卵のおだしごはん

- 材料 6人分
- 米…3カップ
  - 卵…4個
  - 卵黄…2個
  - 鶏ささみ…2本(100g)
  - 青ネギ…少々
  - A だし汁…3と1/2カップ
  - 酒…大さじ2
  - B 酒…小さじ1
  - 塩…小さじ1/2
  - C しょうゆ…大さじ1と1/2
  - 塩…小さじ1

まつだ・れいこ ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



### 《下ごしらえ》

米は洗って水気をきってAに1時間浸す。ささみは千切りにしてBに10分漬け、溶いた卵と卵黄に合わせておく。青ネギは小口切りにする。

### 《作り方》

- ①厚手の鍋に、下ごしらえした米とCを加え、蓋をして火にかける。沸騰したらごく弱火にして炊く。(13分)
- ②火を止めて、ささみの入った卵液を流し入れる。菜箸で5〜6カ所穴をあけ、蓋をして蒸らす。(10分)
- ③ほぐすように混ぜ合わせて、青ネギを上ちらす。

### One Point



卵液を入れたあとは、手早く菜箸でごはん穴をあけ、下まで卵液をいきわたらせるようにしましょう。余ったら次の日に炒飯にしてもおいしいですよ。

