



## +10(プラステン)で健康寿命を伸ばしましょう

☎保健センター ☎52-4999

健康のためにはからだを動かすことがよいとわかっていても、面倒だったり忙しかったりして思うようにできない人が多いのではないのでしょうか。そんな人におすすめなのが、+10です。+10とは、『日ごろの活動より10分多くからだを動かそう』という取組です。今より10分多くからだを動かすことで、からだに良い影響を与えることができます。活動しやすいこの時期に、ぜひ取り組んでみましょう。

### ◇+10の効果

- ・さまざまな病気になるリスクを低下させます。  
死亡のリスクを2.8%低下  
生活習慣病発症を3.6%低下  
がん発症を3.2%低下  
ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%低下
- ・+10を1年間継続すると、1.5～2kgの体重減量効果も期待できます。
- ・からだを動かすことで、リラックス効果を得られ、軽い気分障がいの予防・解消に有効です。
- ・快眠につながり、心身を休ませることができま

### ◇どんなときに+10？

意識してみると、からだを動かすチャンスは生活の中でたくさんあります。例えば、日常の買い物のときや、家でテレビを見ているとき、お昼休み中など。ご自身の生活を振り返って、いつなら取り組みそうか考えてみましょう。

### ◇+10をやってみよう

- ・歩くときに歩幅を広くしたり早く歩いたりする
  - ・テレビを見ながらストレッチをする
  - ・歯磨きをしながらスクワットやつま先立ちをする
  - ・いつもの家事をキビキビ行う
  - ・外出時、車を遠くに停めて歩く
  - ・ウィンドウショッピングを楽しむ
  - ・仕事中、階段を使ったり遠くのトイレを使ったりする
- ※生活の中で、無理なく+10を心がけましょう。体調が悪いときは無理をせず、病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談し行ってください。

スマート・ライフ・プロジェクトのホームページでは、『おうちで+10 超リフレッシュ体操』を動画で紹介しています。ぜひご覧ください。

参考：eヘルスネット アクティブガイド ホームページ、スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ



### 菜の花とアボカドの和え物

いた  
だ  
き  
ま  
す

田布施町食生活改善推進協議会

春を象徴する菜の花は葉酸がたくさん含まれており、ぜひこの時期に食べておきたい野菜です。  
ほろ苦い菜の花と濃厚なアボカドを、わさび風味でさっぱりと味つけしたちよっぴり大人向けの和え物です。栄養満点で食べ応えもありますよ。

#### 材料(4人分)

菜の花	160g	
アボカド	1個	
レモン汁	大さじ1	
カニカマ	30g	
A	薄口しょうゆ	小さじ2
	練りわさび	小さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1/2
刻みのり	少々	

#### 作り方

- ①菜の花はさつと茹でて冷水にとり、3cm長さに切って水気をよく絞る。
- ②アボカドは皮と種をとって1.5cm角に切り、レモン汁をまぶしておく。
- ③カニカマは3cm長さに切って粗くほぐす。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。器に盛って刻みのりを散らす。

#### 1人分の栄養価

エネルギー…76kcal  
たんぱく質…3.3g 脂質…5.5g  
カルシウム…76mg 塩分…0.7g