

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

## 日常に潜む「座りっぱなし」のリスクについて

**仕** 事中や休日を座りっぱなしで過ごしていると、肩こりや腰痛、さらに夕方には足もむくんでつらいという方も多いのではないのでしょうか。しかし座りっぱなしはこれらの自覚できる不調だけでなく、様々な健康リスクを高めることが分かっています。

### 01 座りっぱなしは健康リスクを高める

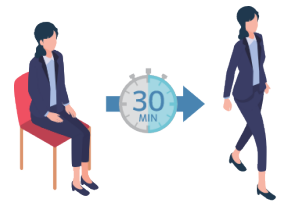
目覚めている状態で座ったり、横になっている状態のことを「座位行動」と呼びます。例えば、デスクワークや電車で座る、寝転んだ状態でテレビやスマートフォンを見る、などです。

長時間の座位行動は血流の悪化や筋肉でのエネルギー代謝が低下することで、心筋梗塞や脳血管疾患、肥満、糖尿病、がんなどのリスクを高めます。「ただ座っているだけ」の行動が、喫煙や飲酒のように健康を脅かしているのです。

座る時間を何時間まで減らせばよい、という具体的な数値は明らかになっていませんが、時間が長いほど死亡リスクが上がります。また定期的に運動する習慣があっても、一度に座っている時間が長いとリスクが高まります。つまり、「1日に座っている時間を減らす」ことに加えて、「座位行動をこまめに中断する」ことが重要です。

### 02 健康リスクを緩和するためにできること

座位時間を「動く時間に置き換える」工夫をしましょう。また、長時間の座りっぱなしを防ぐために、合間に「立つ」、「動く」ことも大切です。理想は30分ごと、少なくとも1時間に1回は立ち上がることを心がけてください。



#### オフィスでの実践例

- 昇降式デスクを活用する
- オフィス内にいる相手には直接話しに行く
- こまめにコピーを取りに行く

#### 自宅での実践例

- 座位時間をストレッチに置き換える
- テレビのCMになったら立ち上がる
- リモコンは出しっぱなしにせず、毎回片付ける

長時間の会議や運転業務を担っている人などやむを得ず長時間座り続ける必要がある場合は、かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもむなどの運動もおすすめです。

(保健師：平田)

### 管理栄養士の 思いやりレシピ

### 野菜のうまみと栄養たっぷり けんちんうどん



1人分：エネルギー 384kcal

たんぱく質…… 15.3g 炭水化物…… 47.9g  
脂質…… 16.3g 塩分…… 2.9g

#### 主食

主菜

副菜

今回は、今が旬の里芋を使ったレシピをご紹介します。里芋には、カリウムが多く含まれます。カリウムには、ナトリウムを排出する作用があり、高血圧の改善や、むくみの解消に役立ちます。

#### 材料(2人分)

- うどん……………2玉
- 里芋……………2個
- 大根……………6cm
- にんじん……………6cm
- れんこん……………2cm
- ごぼう……………10cm
- 鶏もも肉(皮付き)……100g
- 小ねぎ……………1本
- ごま油……………大さじ1
- だし汁……………600ml
- A ● 醤油……………大さじ1
- ● 酒……………大さじ1
- ● みりん……………小さじ2
- ● 塩……………小さじ1/4

#### 作り方

- 1 里芋は皮をむき、一口大に切る。大根、にんじん、れんこんは皮をむき、5mm程度の半月切りにする。ごぼうは表面の土を洗い、輪切りにして5分ほど水にさらす。
- 2 鶏もも肉は一口大に切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、1・2を炒める。全体に油がなじんだら、Aを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 別の鍋で、うどんを表示通り茹で、お湯を切って器に盛る。
- 5 4の器に3の汁と具材を加え、小口切りにした小ねぎをちらす。

#### ワンポイントアドバイス

里芋は濡れるとぬめりが出るため、軽く土を落とし、乾いたまま皮をむきましょう。滑りにくく、手のかゆみも抑えられます。