

左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.42
2023年9月19日
香川県

職場で体を動かそう! ウェルネスBiz

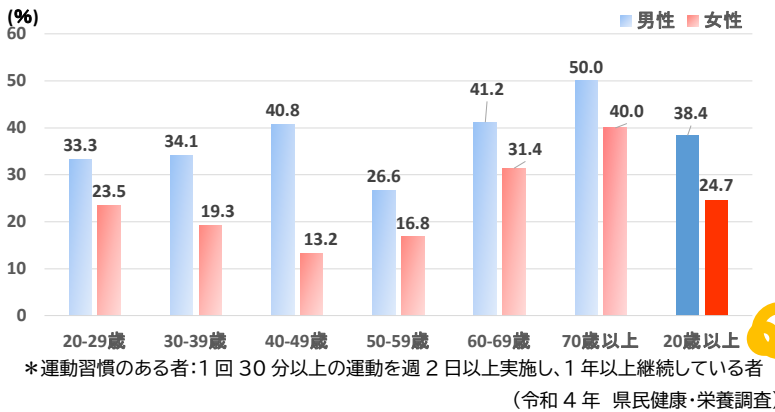
日本人が1日に座っている平均時間は
世界最長 7時間

生活の中で座りすぎている人は、
座りすぎしていない人と比較して

- ① 寿命が短い
- ② 肥満度が高い
- ③ 糖尿病罹患率が高い
- ④ 心臓病罹患率が高い

ということが報告されています。

「運動習慣のある者の割合」(20歳以上)



令和4年 県民健康・栄養調査の結果

運動習慣のある者の割合
男性 38.4%
女性 24.7%

半数以上は(特に女性は4人のうち3人は)
運動習慣がない



今より多く体を動かすことが健康への第一歩

毎日元気に健康であるために、座りすぎを避けて生活のすきま時間で
今より少し多く体を動かしませんか? まずは日常生活に運動を取り入れましょう



管理栄養士
おすすめ
簡単レシピ



『ひき肉と納豆の和風パスタ』

今月の栄養メモ

鶏ひき肉には動物性たんぱく質、納豆には植物性たんぱく質が含まれています。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランス良くとりましょう!

【1人分】

エネルギー: 536kcal たんぱく質: 27.3g 脂質: 19.1g
炭水化物: 71.0g 食塩相当量: 1.8g 食物繊維: 9.3g

▼作り方

- ① スパゲティはゆでておく。
しめじは手でほぐし、椎茸、にんにくは薄切りにする。
納豆はたれを入れ混ぜておく。
- ② フライパンにバター、にんにくを入れ、鶏ひき肉を炒め、しめじ、椎茸を入れ、しんなりするまで炒める。
さらにスパゲティを合わせ、めんつゆで味付けする。
- ③ 器に盛り、納豆、ねぎ、きざみのりをちらすと完成。

▼材料(1人分)

- ・スパゲティ 80g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・しめじ 1/4 パック
- ・椎茸 1個
- ・にんにく 1かけ
- ・バター 10g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大1
- ・納豆 1パック
- ・ねぎ 適量
- ・きざみのり 適量