

# 月替わり健康情報

## ★運動と健康★

運動をすると健康に良い！というのはみなさんなんとなく知っていると思います。ではどれくらい運動したらよいのか？ずばり1週間に150分から180分です。

体力のある若い人などは1週間に180分運動を推奨しますが、年齢が高い人などは150分でも大丈夫です。



## ★1週間に150分の運動★

150分の運動というと大変に思えるかもしれませんが、1週間の合計で良いので例えば30分の運動を5日間、50分の運動を3日するということでも大丈夫ですし、30分の運動を3日60分の運動を1日など日によって時間が変わってもよいです。1週間の合計運動時間が150分以上であれば健康に効果があります。

## ★こんな病気が減ります★

循環器疾患（心臓病・脳卒中など）、糖尿病、ガン（膀胱、乳、大腸、肺、他）転倒や骨折等のケガ、認知機能が改善し認知症等のリスクが減ります！他にも生活の質が良くなり、体重が減ることで太っていることにかかる生活習慣病のリスクが減ります。



## ★どんな運動が良い？★

今回のポイントは1週間の運動時間の合計が150分以上であれば、どのような運動でも健康に効果があるということです。

ジムや水泳など施設を利用した運動でも、散歩やご自宅でできる体操などでも大丈夫です。なので無理をせず続けられる運動を1週間、合計150分を目標にして運動をしてみましょう！

## 腸内環境改善メニューオリゴ糖が摂れるレシピ

### ★キーマカレー風ごぼう大豆カレー★

#### 材料

ごぼう・・・1本（200g）大豆水煮・・・1袋（150g）

鶏ひき肉・・・200g 水・・・300ccと100cc

カレールー・・・1箱の半分（今回はZEPPINカレーを使用）

油・・・大さじ1

1. ごぼうを乱切りにしますサイズは大豆と同じか小さめ。  
ごぼうは5分程度40～50度のお湯につけます
2. フライパンに油を引き、ごぼうを炒めます（5分程度）
3. 大豆、ひき肉を加えひき肉がほぐれるように炒めます
4. ひき肉に火が通ったら水を300cc加え、沸騰したら  
20分程弱火で煮込みます。
5. 水100ccを加え沸騰したら火を止めて  
カレールーを入れます。  
※この時水が少なくて不安でしたら多めに入れて後から  
水分を飛ばしても大丈夫です
6. カレールーが溶けたのを確認してから弱火で1～2分程  
炒めたら完成です。

