



## 自宅でできる有酸素運動を知っていますか？

リハビリテーション技術課 理学療法士 阿部 寛

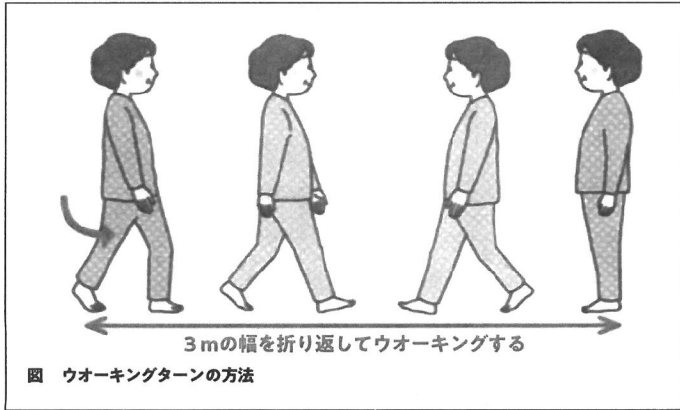
暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス（COVID-19）感染を懸念され、積極的に屋外で運動できていない方も多いのではないのでしょうか？

今回は、自宅でできる有酸素運動をご紹介します。運動不足になっている方は是非試してみてください。

### 【ウォーキングターン】

広いスペースを必要とせず、3メートル程度の幅さえあれば実施可能な運動です。

やり方は簡単で、行ったり来たり、折り返しウォーキングを行います。（下図）



3メートルの幅を折り返しウォーキングするだけで、3 METs 以上（中等度）の運動強度を確保できます。運動強度は以下の通りです。

運動強度 (METs)	1分間のターン数 (回/分)
3	15
4	17
5	19

### （運動するにあたって）

運動時間は1～2分間から開始し、ご自身の体力に合った折り返し回数や時間を選択してください。

運動を継続するのが難しい方は、「音楽やラジオを聴きながら運動する」など、工夫してみてください。

### （ウォーキングターンの注意点）

- ① 転倒しないよう足元に注意する  
スリッパや靴下を履いたままでは滑る恐れがあります。室内では裸足で行うことをお勧めします。
- ② 膝や腰の関節痛に注意する  
方向転換時にひねり動作が加わるため、腰部や膝関節に痛みが生じる恐れがあります。痛みを感じる場合は無理に運動しないでください。

☆運動療法を安全に行うため、運動が可能かどうかを医師へ確認してから実施してください。

参考資料：月刊さかえ 2019 Vol.59 No12.28-29 編集・発行（公社）日本糖尿病協会

## 油の摂り方は 量と質 に気をつけて

栄養課 管理栄養士 俣賀 智恵

油（脂質）は、摂りすぎると肥満の原因となるため、「糖尿病の食事療法＝油を制限する」という考えが定着しているようです。しかし、油を含む食事は糖の消化吸収を遅らせることで血糖の上昇を緩やかにする効果があります。また、油を含む食事は腹持ちが良いので、糖質の多い甘い間食を食べなくても次の食事までお腹が空かないという利点もあります。油は適度に摂った方が血糖コントロールには良い効果があるようです。

### 油の特徴と種類

油（脂質）は糖質やたんぱく質（1g=4kcal）に比べ1g=9kcalと高エネルギーなため、取りすぎには注意が必要です。

油は、構成成分である脂肪酸（飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸）によって生理的効果が大きく異なります。それぞれの油にはどんな作用があって、どんな食品に含まれているのでしょうか？油の上手な選び方と適切な食べ方について考えてみましょう。



## 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は食事で摂取する油の約28%占めています。飽和脂肪酸は常温で固体のものが多くの特徴です。血中のLDLコレステロールを上げるため、食べ過ぎると心筋梗塞を始めとする心血管病の危険因子になります。

### ☆飽和脂肪酸を多く含む食品☆

マーガリンやショートニング、スナック菓子等に使用されているパーム油、ココナッツオイル等に含まれます。



### ☆コレステロールも多く含む食品☆

卵、鶏皮、豚肉、牛肉、バター等の動物性の脂肪等に含まれます。



## 多価不飽和脂肪酸の働き

多価不飽和脂肪酸は食事で摂取する油の23%を占め、人の体内で作ることができない必須脂肪酸です。n-3系脂肪酸とn-6系脂肪酸に分類されています。酸化されやすいため、ビタミンCやEと一緒に摂りましょう。

### n-6系脂肪酸（リノール酸）

コレステロールを下げる働きがあり、コーン油や大豆油に多く含まれています。

### n-3系脂肪酸（α-リノレン酸・EPA・DHA）

血圧やLDLコレステロールを下げ、動脈硬化や血栓を防ぐ効果が注目されています。魚に含まれるEPA、DHAは特に有効です。日本人の食事摂取基準では成人男性で2g/日、成人女性で1.6g/日を目標摂取量としています。



### ☆n-3系脂肪酸を多く含む食品☆



## 一価不飽和脂肪酸の働き

### n-9系脂肪酸（オレイン酸）

酸化されにくい油で、オリーブ油や菜種油に多く含まれています。抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンEを含んでいます。



## 油の上手な摂り方

- ① 適正な摂取量を守りましょう。
- ② 肉や卵、バターに偏らず、魚料理を1日1回は摂り入れましょう。
- ③ 油料理と一緒に食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻類を摂りましょう。

※食物繊維はコレステロールを含む胆汁酸の再吸収を緩やかにする働きがあります。

## EPA・DHAがたくさん♪ 簡単!! 和風カルパッチョ



### 【2人分材料】

ぶりの刺身	140 g
レタス	30 g
ベビーリーフ	30 g
水菜	20 g
赤パプリカ	20 g
オレンジパプリカ	20 g
黄パプリカ	20 g

### たれ

☆オリーブ油	大匙1杯
☆酢	大匙2杯
☆濃口醤油	小さじ1/2
☆塩	少々
☆黒胡椒	少々
☆わさび	お好みで
☆すり胡麻	お好みで

### 【1人分栄養価】

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	21.1 g
n-3系脂肪酸	2.4 g
炭水化物	6.2 g
塩分	0.4 g
食物繊維	1.6 g

この1皿で1日にほしい  
n-3系脂肪酸が摂れます!

### 【作り方】

- ① たれ用の調味料をすべて混ぜます。
- ② ぶりの刺身を薄くスライスします。
- ③ レタスやベビーリーフ、水菜、パプリカを全て食べやすい大きさに切ります。
- ④ 皿に盛り付け、①で作ったたれをかけて完成です。

### Point

- 一緒に野菜もたくさん摂れるレシピです。オリーブ油を亜麻仁油に変えたり、好きな魚介類に変えたりすることでアレンジ可能です。(洋風にする場合は、わさびとすり胡麻を入れずに酢の代わりに、レモン汁やワインビネガーに変えると良いです。)