



# 二葉タカフジだより

## スモールチェンジ活動

皆さんはスモールチェンジ活動という言葉聞いたことはありますか？健康のために何かをしなければ、分かっているけど「やめられない」「始められない」「続けられない」ことってありますよね。スモールチェンジ活動は、一大決心が必要な大きなことをするのではなく、将来に備えて、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やし質を高めることで、症状の改善、生活習慣の予防、健康増進につながる活動です。毎日の生活を振り返り、日常生活を大きく変えることなく続けられる行動を探してみましょう。

## 日常でできるスモールチェンジ身体活動

### 職場や自宅でできる筋トレ

スクワットはお腹・背中・お尻・太もも・ふくらはぎといった全身の筋肉を一度に鍛えられるトレーニングです。椅子に座るついでに数回スクワットしてみても筋肉が鍛えられて効率的です。

つま先と膝が同じ方向に向いていることを確認し、45度まで膝を曲げ、その後ゆっくりと戻します。



### ながら筋トレ

歯磨きをしながら「かかと上げ」を繰り返してみましょう。ふくらはぎの筋肉は全身の血行改善に大きな役割を果たします。寝る前の歯磨きの時に行ってみると、眠りやすくなるかもしれません。

「1日1回鏡で全身をみる」という行動も健康な生活へとつながるでしょう。



難しい目標をたてるより気軽な健康チャレンジがおすすめです！

## 健康的な食習慣をスモールチェンジ活動でつくろう



### 食べる順番を変えよう

まずは野菜から食べましょう。食後の血糖値の急上昇を抑えるには、先に野菜をとり、炭水化物は最後に食べるのが効果があると言われています。生野菜だけでなく、ゆでる・レンジ加熱など、火を通してたっぷりとるのがおすすめです。

### 適切なお酒の量を守ろう

多量の飲酒は様々な病気と関連しています。週1回の休肝日を設けたり、アルコール度数の低いものに変えたり、あるいは、「缶ビール1日1本」というようにあらかじめ量を決めてみましょう。



## 梅雨の季節にぴったり！さっぱりレシピ

### 材料（2人分）

- |             |      |             |        |
|-------------|------|-------------|--------|
| ・豚肉のこま切れ    | 200g | ・アスパラガス     | 3本     |
| ・ミニトマト      | 6個   | ・黄パプリカ      | 1個     |
| ・ポッカレモン100  | 大さじ2 | ・にんにくのすりおろし | 小さじ1/2 |
| ・塩・ブラックペッパー | 各少々  | ・オリーブオイル    | 大さじ1   |

### 作り方

①豚肉のこま切れはポッカレモン100 大さじ1、塩・ブラックペッパーをもみこみ10分おく。アスパラガスは下から1/3ほど皮をむいて斜め切りに、ミニトマトは横半分に切り、黄パプリカは乱切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。アスパラガス、黄パプリカを加えて火を通し、ポッカレモン100 大さじ1、にんにくのすりおろし、塩・ブラックペッパーを加えて炒め合わせる。ミニトマトを加え、軽く炒める。

豚肉と彩り野菜のレモン炒め

