



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 歩くことがもたらす健康効果

現代人は歩かなくなった——。よく耳にする話ではありますが、ご自身を振り返っても、それを自覚している方は多いのではないのでしょうか。

厚生労働省の調査によると、日本人の1日の平均歩数は、男性6,793歩、女性5,832歩となっています（令和元年）。健康のために推奨される1日の歩数は8,000～9,000歩。この数字からも、意識的に歩数を増やすようにした方がいいことがわかります。

では、歩くことは具体的にどんな健康効果を生むのでしょうか。ウォーキングの効能はたくさんありますが、その代表的なものを挙げてみましょう。

●**メタボの解消**：脂肪が燃焼されると同時に、血圧や血糖、コレステロールの値が低下するので、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。

●**免疫力アップ**：体内の免疫細胞が活性化されます。特に、がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活発になります。

●**心肺機能の強化**：呼吸筋が鍛えられることにより、心肺機能がアップします。

●**骨の強化**：骨芽細胞が活性化され、骨密度を高めることができます。

●**ストレス解消**：脳内ホルモンのセロトニンが活性化され、精神を安定させてくれます。

●**睡眠の質の向上**：自律神経のバランス、生体リズムが整えられ、睡眠の質が高まります。

上記の健康効果は、ただ歩けば得られるというわけではありません。一定強度のウォーキングを、一定期間継続することによって効果が期待できるのです。

秋は運動を始めるのに最適な季節。普段あまり体を動かさない方も、まずは歩くことから始めてみませんか。



おすすめ旬レシピ

## さんまの蒲焼き

秋の味覚の代表格、さんまを使った甘辛味の一品をご紹介します。定番の塩焼きとはまた違ったおいしさが楽しめます。甘辛くて香ばしい味わいは、ごはんのおかずにもぴったり。もちろんお酒にも合います。

### ★材料（2人分）

さんま 2尾 しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ1 塩 少々 小麦粉 適量 サラダ油 適量

### ★作り方

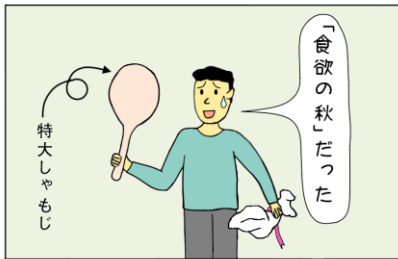
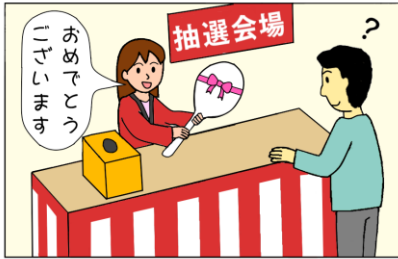
- さんまは頭と内臓を除き、水洗いして水気を拭き取ってから3枚におろし、それぞれ半分に切ります。
- しょうゆ、酒、みりん、砂糖、塩を混ぜ合わせてタレを作ります。
- さんまの両面に小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を敷いて中火で両面を焼き、2のタレをかけて煮立てながら絡めます。

PICK UP

サンマ

サンマは漢字で書くと「秋刀魚」。文字通り秋が旬です。古くから大衆魚として親しまれてきました。ただ、近年は漁獲量が大きく減少しています。黒目の周りが透明で、口先が黄色く、太っているものが新鮮でおいしいとされています。ビタミンA・B2・Dやカルシウム、鉄分のほか、DHAやEPAなどさまざまな栄養素を含んでいます。





## CALENDAR

10月

October

1(日)	衣更え 日本酒の日 メガネの日	16(月)	ジャパンオープンテニス(~10/22)
2(月)	豆腐の日 国際非暴力デー	17(火)	貯蓄の日 上水道の日
3(火)	登山の日	18(水)	世界メノポーズ(更年期)デー
4(水)	徒歩の日 イワシの日 古書の日	19(木)	海外旅行の日 住育の日
5(木)	世界教師デー	20(金)	世界骨粗鬆症デー 疼痛ゼロの日★
6(金)	国際協力の日	21(土)	秋の土用入り 国際反戦デー
7(土)	国民体育大会(鹿児島・~10/17)	22(日)	国際吃音啓発の日
8(日)	骨と関節の日★ 入れ歯の日	23(月)	重陽の節句(旧暦)
9(月)	スポーツの日 出雲全日本大学駅伝	24(火)	国際連合デー
10(火)	目の愛護デー トマトの日	25(水)	世界パスタデー
11(水)	安全・安心なまちづくりの日	26(木)	柿の日 プロ野球ドラフト会議
12(木)	豆乳の日	27(金)	読書週間(~11/9)
13(金)	さつまいもの日 麻酔の日	28(土)	プロ野球日本シリーズ開幕(~11/5)
14(土)	プロ野球クライマックスシリーズ開幕	29(日)	全日本大学女子駅伝
15(日)	マラソングランドチャンピオンシップ	30(月)	香りの記念日 初恋の日
		31(火)	ハロウィン 日本茶の日

### ★骨と関節の日 (10月8日)

日本臨床整形外科学会が1994年に制定した日。日付は、骨の「骨」の字を分けると「十」と「八」になることと、旧・体育の日に近く骨と関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることに由来します。

### ★疼痛ゼロの日 (10月20日)

疼痛(痛み)治療に関する理解促進や情報提供を行う団体 JPAP (Japan Partners Against Pain) が制定した記念日。日付は「とう(10)」「つう(2)」「ゼロ(0)」の語呂合せに由来します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## Medical Index

メディカル インデックス

### 寝違え 《ねちがえ》

朝起きると首に痛みが…。寝違えは誰もが経験したことがあるでしょう。正式名称は「急性疼痛性頸部拘縮(きゅうせいつうつうせいけいけいぶこうしゅく)」。これは、睡眠中に首に負担のかかる不自然な姿勢が続くことで起こります。通常は寝返りを打つことで不自然な姿勢は解消されますが、疲労や飲酒で寝返りを打たないと寝違えを生じやすくなります。発症したときは、無理に動かさないことが重要です。軽度であれば数日で症状は治まります。自分で揉んだりすると症状を悪化させる恐れがあるので避けましょう。寝返りを打ちにくい姿勢で寝ないことや、規則正しい生活を心がけることが予防策になります。

禾(のぎへん)に火と書いて秋。これは小学2年生で習う漢字ですが、その由来はご存じですか? 「禾」という字は稲を指し、「火」は稲に付く虫を火で追い払う、あるいは稲を天日で乾かすことを意味します。つまり、「秋」はまさに実った稲を収穫する時期を表しているわけです。▼秋に収穫(収獲)できるものは、もちろん稲だけではありません。「秋」の字が付くものに限ってみても、例えば秋茄子

### 佐々木のひとりごと

(あきなす)、秋鯖(あきさば)などが挙げられます。秋刀魚(さんま)は漢字の問題によく出題されるのでご存じの方も多いでしょう。▼では、秋味(あきあじ)は何を指すかわかりますか? ビールの銘柄ではありません。これはこの時期に川を遡上する鮭(さけ)を意味します。まさに旬の味覚ですね。新米、魚、野菜、果物: みなさんもお好きに「秋」を食卓に並べて、実りの季節をご堪能ください。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時~午後11時

### ●定休日

日曜日