



「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

## 運動に関するありがちな誤解

健康のために、多くの人が運動を習慣にしています。ダイエット、筋力の維持、生活習慣病の予防など、運動が健康に役立つことは確かです。ただ、効果を高めるには、運動についての正確な知識が欠かせません。正しいと思ってやっていたことが、実は間違っていたというケースもあります。運動に関するありがちな誤解を3つご紹介します。

### ① 運動は毎日継続して行わないと意味がない？

有酸素運動は、毎日続ければ効果は高まります。ただ、1日おきくらいのペースでも、継続すれば十分効果は得られます。運動によって疲労を感じたときは、無理せず休むようにしましょう。また、筋トレなどの無酸素運動、強度の高い運動を行った場合は、休養日が不可欠です。

### ② 体脂肪を燃やすには有酸素運動を20分以上続ける必要がある？

かつては、体脂肪を燃焼させるには有酸素運動を

20分以上行う必要があると考えられていました。でも最近は、5分、10分程度の運動でも効果を得られることが明らかになっています。例えば、階段を上るといった短時間の運動を1日に何度か行う形でも、体脂肪を焼やすことができます。

### ③ それなりに激しい運動をしないと効果は得られない？

運動によって何らかの効果を得るには、一定以上の強度が必要だと思いがちです。息切れするくらい



の負荷が不可欠と信じている方もいるでしょう。しかし、激しい運動は逆に体に悪影響をもたらすことがあります。体脂肪の燃焼を目的とする場合も、激しい運動ではなく、ややきついと感じる程度の運動（中程度の運動）が推奨されています。



おすすめ旬レシピ

## 鮭のホイル焼き

旬の鮭を使ったあったかメニューをご紹介します。材料を包んで焼くだけなので手軽につくれます。ごはんのおかず、おつまみにおすすめ。お好みで他の野菜やきのこを加えてもおいしくいただけます。

### ★ 材料 (2人分)

生鮭(切り身) 2切 たまねぎ 1/2個 にんじん 1/4本 しめじ 1/2株  
バター 20g 塩 少々 こしょう 少々 ポン酢しょうゆ 適量

### ★ つくり方

1. 鮭は塩をふり、たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。
2. 約30cm角のアルミホイルを2枚準備し、それぞれにたまねぎ、にんじん、鮭、しめじ、バターをのせ、塩・こしょうをふって包みます。
3. オーブントースターかグリル、フライパンで10~15分、様子を見ながら加熱し、ポン酢しょうゆをかけていただきます。

PICK UP

## サケ

サケは毎年秋、産卵のために北海道や東北の河川に戻ってきます。この時期の鮭は「秋鮭」や「秋味」と呼ばれます。遡上するために脂肪や栄養をたくさん蓄えているのでとても美味。ビタミンDをはじめとする各種ビタミンのほか、タンパク質、EPA、DHAなど、さまざまな栄養素がバランスよく含まれていることも特徴です。





## CALENDAR

10月

October

1(火)	衣更え メガネの日 日本酒の日	16(水)	世界脊椎デー★ 世界食糧デー
2(水)	豆腐の日 国際非暴力デー	17(木)	貯蓄の日 上水道の日
3(木)	登山の日	18(金)	世界メノポーズ(更年期)デー
4(金)	徒歩の日 イワシの日 陶器の日	19(土)	海外旅行の日 住育の日
5(土)	国民スポーツ大会(佐賀・～10/15)	20(日)	疼痛ゼロの日 世界骨粗鬆症デー
6(日)	国際協力の日 シャツの日	21(月)	国際反戦デー あかりの日
7(月)	盗難防止の日 バーコードの日	22(火)	国際吃音啓発の日
8(火)	骨と関節の日 入れ歯の日	23(水)	電信電話記念日
9(水)	世界郵便デー 道具の日	24(木)	プロ野球ドラフト会議
10(木)	目の愛護デー トマトの日	25(金)	世界パスタデー
11(金)	安全・安心なまちづくりの日	26(土)	プロ野球日本シリーズ開幕
12(土)	プロ野球クライマックスシリーズ開幕	27(日)	読書週間(～11/9)
13(日)	さつまいもの日 麻酔の日	28(月)	パンダ初来日の日
14(月)	スポーツの日 鯛の日	29(火)	おしぼりの日 とらふぐの日
15(火)	世界手洗いの日★	30(水)	香りの記念日 初恋の日
		31(木)	ハロウィン 日本茶の日

### ★世界手洗いの日 (10月15日)

国際衛生年の2008年、ユニセフや世界銀行などによって、手洗いの大切さを伝える日として定められました。石鹸による手洗いを普及させることで、世界中で多くの子どもの命が守られるとされています。

※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。

### ★世界脊椎デー (10月16日)

「運動器の10年(BJD)」という世界的な活動の一環で制定された記念日。脊椎疾患への理解と予防を呼び掛ける日で、世界カイロプラクティック連合を中心に活動が行われます。



## Medical Index

メディカル インデックス

### ガイドライン 《 guideline 》

「指針」「指標」といった意味の英語で、政治やビジネスなどさまざまな分野で使われています。医療の分野では、「診療指針」「標準治療」という意味で使用されます。研究や治療実績などのエビデンス(根拠)に基づいてつくられる診療の目安で、これにより患者にとって最善と考えられる治療法などが提示されます。一定の有効性・安全性が確認されたものがガイドラインとして提示されますが、それに従うことがどの患者にとっても常に最善であるというわけではありません。ガイドラインはあくまでも判断材料の一つで、実際の治療法は、患者それぞれの状態、年齢、希望などを考慮して決定されます。

10月5日、佐賀で国スポが開幕——。と言っても、「国スポって何？」という疑問を持たれる方もいるでしょう。「国スポ」とは、国民スポーツ大会の通称で、昨年まで「国民体育大会」の名称で開催されていたイベントです。「国スポ」という言葉は、すでにメディアで広く使われていますが、まだ一般にはそれほど定着していないようです。▼名称以前の問題として、このイベントに対する国民の

### 佐々木のひとりごと

関心があまり高くないことは事実です。「国内最大の総合スポーツ大会」とされる国体が、昨年どこで開催されたのか、みなさんは覚えていますか？大会で活躍した選手の名前を一人でもご存じですか？▼国スポ(国体)に対してはさまざまな問題点が指摘されており、廃止すべきとの意見も出ています。名称だけでなく、その中身も、良い方向へ変化することを期待したいところですね。

## 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/>

代表 佐々木直人

#### ●受付時間

午前10時～午後11時

#### ●定休日

日曜日