

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。おいしい物がいっぱい、運動にもちょうど良い季節になってきました。動いて食べて、健やかな高校生活を送って下さいね。

～運動のススメ～

高校生は、部活やクラブチームなどで鍛えている人も多いと思いますが、「体育以外、運動はしてない」という人もいますようです。

「若い時の運動」は、実はとても大事です。これから、人生100年時代を迎えますが、死ぬまで人生を楽しめるかどうかは「筋肉が、しっかりあるかどうかにかかっている」と言ってもいいくらいです。

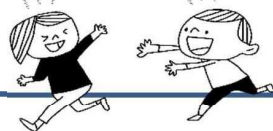
学生時代に、運動をして筋肉をつけていた人は、元気な人が多いです。でも、運動せずに年を取ると、身体を支える筋肉が早く弱り、膝や腰が曲がり、転倒、骨折、寝たきりになる確率が高くなります。特に女性は、男性より筋肉量が少なく、運動は、より重要です。

若い時に運動を習慣にしていた人は、筋肉が育っていますし、社会人になっても、運動を続ける人が多いですね。もし、やめても、再び始める時のハードルが、低くなります。そういう意味でも「若い時の運動習慣」は、大切なのです。

運動と言っても、色々あるので、自分にあった運動を探すといいですよ。

「楽しい」と思える運動を見つけたら、それは、「人生の宝物」です。3日坊主でもいいから、まずは始めてみましょう！

ちなみに私は、ボール運動も走る事も苦手なので、YouTubeのダンスやボクササイズで、汗を流しています。運動後は気分も良くなりますよ♪



天然のサプリメント「大豆」

大豆は、日本が誇る「和食」の代表的な食材。その「美容や健康への働き」は、世界中の人々が知るところとなっていますね。大豆の何がすごいのかというと、

① 筋肉作りを助ける  
動物性たんぱく質+大豆を食べると、筋タンパク質の合成をより促進する。

② ダイエット効果がある  
大豆に含まれる食物繊維やオリゴ糖が、中性脂肪や内臓脂肪を減らす。

③ 代謝アップになる  
大豆たんぱくが消化する時に、褐色脂肪細胞に働きかけて、エネルギーを燃やす。糖や脂肪の燃焼に欠かせない ビタミンB群も豊富。

④ 血糖コントロールができる  
余分な糖が血液にあると、身体のだんぱく質と結びついて、糖尿病や動脈硬化、骨粗しょう症の他、肌荒れの原因にもなる。大豆は低糖質で、食物繊維が豊富な為、血糖値が抑制できる。

日経ヘルス 2020年10月号特別付録②

「大豆パーフェクトブック」より

大豆は、毎食摂った方がいいので、みそ汁や納豆、おから、豆乳など、様々な大豆食品を食べましょう。蒸し大豆を常備して、スープやサラダ、カレーなどにちょい足しするのもお勧めです。食事の最初に食べる ソイファーストもいいですよ。



家庭教育支援員 清田智子  
菊池市教育委員会生涯学習課

Tel.0968-25-7232