

76.2%の方が“運動不足”を感じているそうです **運動、していますか？**

スポーツ庁より
令和4年度「スポーツ
の実施状況等に関する
世論調査」の結果が
公表されました。



調査結果によると、20歳以上で週1回以上スポーツをする人は、52.3%（前年度より-4.1%）。76.2%の方が運動不足を感じ、全体の71.8%の方が運動・スポーツに関して「大切」「まあ大切」と感じているが、「仕事や家事が忙しい」「面倒くさい」「年をとったから」の理由で運動が実施できていない、という結果でした。

スポーツ庁で掲げている第3期スポーツ基本計画（2022～2026年）では、
「20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率が70%になること」
「成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと」
「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、
1年以上継続している運動習慣者の割合の増加」
を目標に掲げています。健康づくりのために、運動をしてみませんか。

筋力UPのための食事法

目指す
目標は

バランスの良い食事
+
免疫力アップに
役立つ食品



筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を食べる



卵 まぐろ
大豆製 牛乳

主菜 1日に3皿
副菜 1日に5皿
主食 ごはんなら
毎食1膳ずつ

時間がない時は…



家事や体操など
今より、1日10分
体を動かす時間を
プラス！

筋トレ
(スクワットなど)
をして、下肢筋力
強化！

電車やバスなどで
座っている時間を
減らす

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識： チェダー チーズ



イギリスを代表するチーズで、世界中で最も生産量の多い、セミハードタイプのチーズ。もともとは、イギリス南西部のサマーセット州チェダー村で作られていたものが名前の由来。若いものはさわやかな酸味をともなった濃厚な味わいで、熟成が進むにつれ、芳醇な味わいをもちます。ピザやオムレツの具材にも向きます。チェダーチーズには、筋肉作りの欠かせないロイシンが含まれ、3切れ（1切れ10g程度）で1500mg、鶏ささみ1.5本分に相当します。高たんぱく質でカルシウムも含む栄養価の高い食品。手軽に食べられる便利な食品ですが、脂質や塩分も高めなので、毎日大量に食べ続けると、高血圧や動脈硬化の原因にもなり、また脂質摂取が多いと、皮膚から分泌される脂質が多くなり体臭が強くなることも。食べる際はほどほどに。

