

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



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。

