

座りっぱなしは危険！



ふくらはぎケアで
血流改善！

ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

あなたは1日に何時間くらい座っていますか？日本は世界有数の「座りっぱなし大国」！デスクワークに加え、自宅でもソファに座り、テレビや携帯電話などを見て動かない時間が多くなりがちです。

座りっぱなしは何故からだに悪いのか？

ふくらはぎは「第2の心臓」と言われるように、下肢の筋肉の収縮によって血液のポンプ機能が働き、循環機能を助けます。座りっぱなしでいると、全身の筋肉の70%を占める下半身の筋肉が動かないため、下肢のポンプ機能が低下してしまいます。すると、血流や血液中の脂質代謝が低下し、中性脂肪の増加、善玉コレステロールの減少、血中インスリン感受性の低下などを引き起こし、動脈硬化などの悪影響につながるとされています。

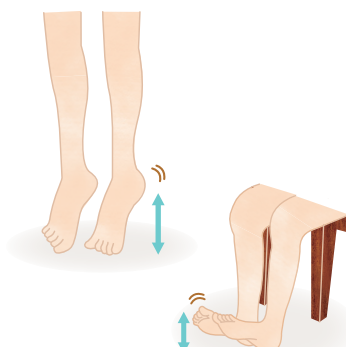
1日9時間以上座っている人は、健康を損なうリスクが高まります。「週末に運動していれば安心！」というわけではなく、毎日こまめに足を動かすことが大切です。



血流アップのカギとなる「ふくらはぎ」に注目！

ふくらはぎを動かす

- ★ かかとの上げ下げ運動を、歯磨きやテレビ視聴時に「ながら運動」で20回など回数を決めてこまめに行いましょう。
- ★ 座ったままの状態でかかとを床に付けたまま、つま先を上げ下げすることでも血流促進に役立ちます。
- ★ ふくらはぎをマッサージすることで、手の指先の血流もよくなるのでおすすめです。



入浴の習慣をつける

- ★ 40℃くらいの湯船に10～15分間ゆったりと入浴することで、全身の血の巡りが良くなり、心身のリラックス効果も期待できます。
- ★ 入浴中にふくらはぎを下から上にマッサージするとさらに効果的です。

他にも、こまめな水分補給、血液を作るたんぱく質や鉄分の摂取、禁煙、ストレスをためないことなどを心がけ、血流をUPして健康を保ちましょう。

参考：豊橋ハートセンター「心リハNOW！」 / サワイ健康推進課「座りっぱなしを救う！血流アップのカギはふくらはぎ」

みんなで楽しく
解いてみよう！

野菜クイズ！

Q1

「緑黄色野菜ではないもの」はどれ？

- ①大葉 ②かぼちゃ ③なす

Q2

カリウムを最も多く含む野菜はどれ？

- ①ほうれん草 ②もやし ③きゅうり

Q3

ビタミンCが、トマトの約5倍含まれている野菜はどれ？

- ①チンゲン菜 ②ピーマン ③きゅうり



Q4

10歳以上の日本人が1日に食べる野菜の目標量は350gですが、現在の平均値は250gで100g不足しています。(参考：令和5年国民健康・栄養調査)
では、この100gに相当する野菜の量は次のうちどれ？

- ①トマト半分 ②ほうれん草1束 ③キャベツ1/3個



答えは決まりましたか？正解はこちらです！

A1

正解：③なす

野菜の中で、食べられる部分100g中にカロテンを600μg以上含む野菜は緑黄色野菜に分類され、大葉やかぼちゃの他、人参やブロッコリーなどが該当します。カロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持などに役立つ栄養素です。

A2

正解：①ほうれん草

ほうれん草にはきゅうりの2倍以上のカリウムが含まれています。カリウムは水に溶けやすい性質がありますが、ほうれん草のカリウムは茹でてでも溶け出されにくいのが特徴です。カリウムは体の中の余分なナトリウムを体外に排出する働きがあるので、高血圧の予防にも役立ちます。※腎臓の機能低下によるカリウム制限のある方は医師の指示に従ってください。

A3

正解：②ピーマン

ピーマンにはコラーゲンの合成や鉄の吸収促進などに関与するビタミンCが豊富に含まれています。熱に弱い性質がありますが、ピーマンのビタミンCは加熱調理しても失われにくいことが特徴です。

A4

正解：①トマト半分

中玉トマト1個が約200gです。ほうれん草なら1/2束、キャベツは1/10個で100gです。ちなみに1日に食べる野菜の目標量350gのうち、1/3量である120gは緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。野菜350gは小鉢にすると5～6皿が目安です。不足分100gを補うには、あと1皿食べましょう。



食事は、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、1日に必要な栄養素を十分に摂ることができます。健やかな体を保つためにも、適正量の野菜摂取を心がけましょう。

参考：キュービーHP 食生活アカデミー「食生活クイズ」 「ふむふむ、なるほど、野菜クイズ」 / 厚生労働省 e-ヘルスネット
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。