

健康百科

新型コロナウイルスに負けない体づくり

皆さん、日々の生活の中で感染症に気をつけていることと思います。今回の新型コロナウイルスは肺炎などによる一次的被害だけでなく、自宅内で過ごす時間が増え、長期化することによる「筋力の低下」「持久性の低下」「認知機能の低下」などの弊害も大きな問題となっています。特に先に影響を受けやすいのは体力が衰えやすい高齢者の方、介護を必要とする方とも言われ、長期化すると一般の方にも拡大していきます。

先が見えない自粛生活に対し、日本老年医学会では運動に関して3つの予防を呼びかけています。
①座っている時間を減らす、②筋肉を維持し、関節も固くならないようにする、③日の当たるところで散歩くらいの運動を心がける。
運動として、家事や農作業など



JA静岡厚生連
リハビリテーション中伊豆温泉病院
理学療法科・技師長
ちば あつひろ
千葉 淳弘 さん

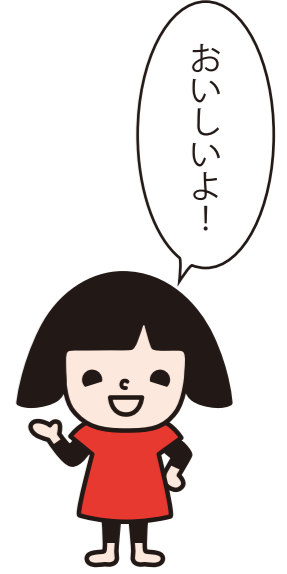
もよいと言われています。外出できない方は自宅内で運動を行いましょう。普段実践している体操やラジオ体操、各種体操が公表されていますので、自分に合ったものを選んでください。身近な専門家に運動メニューを作成してもらってもよいかもしれません。自分で行うのが大変な方は、家族の方に協力してもらいましょう。

食事でも運動と同じく重要です。しっかりバランス良く食べて、体の調子を整えましょう。免疫力を維持するためにも多様性に富んだ食事を3食欠かさずに食べるようにしましょう。特に筋肉を作るタンパク質はしっかりと食べていただきたいです。感染社会への適応力を身につけるためにも、生活を自ら変える意識を持ち、ウイルスに打ち克ちましょう。

Let's cooking おいしいをつくりましょ。



さわやかな柑橘の香りでさっぱり!



©みんなのよい食プロジェクト
キャラクター笑味ちゃん

女性部料理教室・山口友里先生考案 鶏手羽元のミカンジュース煮

材料(4人分)

| | |
|---------|----------|
| 鶏手羽元 | 16本 |
| ミカンジュース | 2缶(380g) |
| 鷹の爪 | 1/2本 |
| ニンニク | 1片 |
| しょう油 | 大さじ3 |
| 酒 | 100ml |
| 水 | 200ml |
| サヤインゲン | 200g |

作り方

- 鶏手羽元は、骨に沿って皮目に切り込みを入れる。
- 鷹の爪は種を取って輪切りにする。ニンニクは薄皮をむいてみじん切りにする。
- 鍋にミカンジュース、しょう油、酒、水、②を加えて煮立たせる。
- ③に鶏手羽元を加えて弱火にし、落としぶたをして40分ほど煮る。
- サヤインゲンはすじを取り、熱湯で茹でたら3~4cmの長さに切る。④の鶏手羽元を皿に盛り、サヤインゲンを添えて完成。

ポイント

さっぱりしたミカンソースが夏場の食欲増進におすすめです。お子さま向けには、鷹の爪を抜いてお楽しみいただけます。

ミカンの栄養 「ビタミンCで免疫機能を高める」

ミカンは甘みと酸味のバランスがよく、ビタミンCを気軽にとれる果物です。豊富なビタミンCは抗酸化作用、免疫機能を高める働きがあり、風邪やがん予防に効果的です。コレステロールの吸収を抑える水溶性食物繊維、疲労回復や血行促進に効果のあるクエン酸などの有機酸も多く含まれます。



JA静岡厚生連管理栄養士
野菜ソムリエ取得
やまぐち ゆり
山口 友里さん

未来を拓く協同組合 SDGsとJA



SDGsとは

近年、SDGs(エスディージーズ)という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまで貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。



全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 飢餓をゼロに 国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、子ども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 すべての人に健康と福祉を へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 住み続けられるまちづくりを 移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 つくる責任つかう責任 食の安全確保と情報提供
- 17 パートナースHIPで目標を達成しよう 国内外における協同組合間の連携

JCA監修「1時間でよくわかる SDGsと協同組合」をもとに作成

