

調理で体と脳をきたえましょう!

調理をすることで

脳への刺激になり、脳が活発に働きます。
体を動かすことで運動になります。

食事作り+後片付け 10分で約22kcalの消費=650歩(体重60kgの人)



◆調理の流れ(標準例)

脳	メニューを考える
体	手を洗う
脳	食材・調理用具を準備する
体	野菜などを洗って皮をむく
体	食材を切る
脳・体	焼く、煮る、揚げるなど。火加減を確認
脳	味付けをする
脳・体	食器に盛り付ける
体	食器や調理用具を洗う
体	洗った食器類を拭く
脳	食器、調理用具を片付ける

調理の効果は、最も早く低下する前頭葉の活性化ができます!

前頭葉は「脳の司令塔」といわれ重要な働きを担っています。



買い物で脳への刺激。特に日光にふれるor浴びることでビタミンD、セロトニンが生成され、うつ病や骨粗しょう症の予防になります。

調理の工程で、できないところがあっても便利家電などを利用し「調理すること」をあきらめず、続けることが介護予防にもつながります!



家事をして 元気アップ!!

2022初版
大河原町版

買い物・調理編



健康づくりには、65歳以上の男性7,000歩、女性6,000歩が一日の目標です。[健康日本21(第2次)における歩数目標 厚生労働省より]
家事をすることで同じ効果が得られ、介護予防につながります。

ぜひ、日々の家事を見直してみませんか?

作成者

家事をして元気アップ!! アドバイザー

大河原町地域住民・地域で活動している皆さん

●はつらつメイト ●宮城県理学療法士会 ●宮城県作業療法士会 ●NPO法人ヘルパー事業所 ●家電アドバイザー(家電量販店)
●生活支援コーディネーター(大河原町社会福祉協議会) ●大河原町地域包括支援センター

お問い合わせ・ご相談先

大河原町地域包括支援センター TEL 0224-51-3480
社会福祉法人 大河原町社会福祉協議会 TEL 0224-53-0294

健康づくりのために

一日 男性7,000歩、女性6,000歩を 目指そうメニュー

日常生活の動作は歩数に換算することができます。

歩数換算表 ※体重60kgの人が行う場合

日常動作	料理(20分)	1,400歩	草むしり(10分)	1,000歩
	料理の片付け(20分)	1,750歩	買い物(15分)	1,700歩
	洗濯(10分)	1,000歩	階段の上り下り(2分)	380歩
趣味活動	ウォーキング(20分)	3,000歩	植物への水やり(10分)	850歩
	ラジオ体操(5分)	660歩	ストレッチ(10分)	860歩
	自転車(10分)	1,100歩		

(女性の場合)

例：料理(1,400歩+1,750歩)+洗濯(1,000歩)+買い物(1,700歩)
+草むしり(1,000歩)=6,850歩 **達成!**

自分のメニューを記入してみましょう

(歩) + (歩) +
 (歩) + (歩)
 = **達成!**

歩数と病気予防の関係

予防できる病気	歩数	中強度の運動の時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症・要介護	5,000歩	7.5分
動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧症・糖尿病・脂質異常	8,000歩	20分

『おでかけ健康法』青柳研究より出典

病気の予防は中強度の運動がカギ!

中強度の運動って どんなもの?

散歩(少し速足)

階段の上り下り

軽い草むしり

無理なく行い、
生活習慣病の
予防を行いましょ!



買い物で体と脳をきたえましょう!

◆買い物の流れ(標準例)

脳	献立を考える、足りない物の確認
脳	買う物を整理する(リストを作る)
体	お店まで移動する
体	店内を移動する
脳・体	食材など買い物をカゴに入れる
脳	会計をする
体	買った物を袋などに入れる
体	自宅まで移動する
体	買った物を冷蔵庫などに収納する
脳	買い忘れがないか、予算内か確認する



店内の移動に
不安があるかたは
カートを利用すると
良いですね!

