



日常生活の中に運動を!

生活習慣の改善には、食習慣に加えて運動習慣がとても大切です。

「健康」のための運動は、スポーツのようなハードなものではありません。生活の中で、無理なく体を動かすことを心掛けましょう。

運動の効果

1. 生活習慣病の予防につながる
2. 病気に対する抵抗力を高める
3. 疲労回復に役立つ

運動の効果は、継続しなければ得られません。毎日の積み重ねが大切です。日常生活の中には、身体を動かすチャンスがたくさんあります。

★立った姿勢で筋力運動

→通勤・通学・買い物の途中でも可能です

おへそをのぞき見ながら腹筋に力を入れて、しばらく静止しましょう。かかとの上げ下ろし運動も効果的です。

★ちょっとした工夫で歩数を増やす

歩数計を常用しましょう。通勤や買い物を利用して、少しでも歩く機会をつくりましょう。エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を利用しましょう。

★進んで家事をしましょう

掃除機をかけるときに手足を伸ばしたり、洗濯物を干すときに思い切り腕を上げたり上体をひねったりしてみましょ。また、洗濯物を下に置き、1枚ずつしゃがんで取り、立ち上がって干すスクワットにもチャレンジ!

★「ながら運動」も継続は力なり!

テレビを見ながら横向きに寝そべて足の上げ下げをしたり、両ひざを立てた状態で仰向けになり、上体をほんの少し起こしてキープしたりして、腹筋を鍛えます。

※無理は禁物です。ひざの痛みや腰痛など、体が不調なときは見合わせましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

9月は、市内全域で一斉に米と粟の収穫が始まります。今年の運動会やお祭りは、季節の香りを盛り込んだ“栗おこわ”にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



栄養素量(1人分)

エネルギー…556kcal たんぱく質…11.7g 脂質…4.5g 塩分…2.2g

栗入り五目おこわ

材料(4人分)

もち米	3カップ
人参	1本
ごぼう	1/3本
干しいたけ	4枚
油揚げ	2枚
むき栗	10個
調味料	
しょうゆ	1/3カップ
みりん	50cc
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

作り方

- ① もち米は一晩水に浸す。栗は半分に切っておく。
- ② ごぼう、人参はさがきにし、ごぼうは水にさらしアクを抜く。
- ③ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ④ 油揚げは縦に3等分し、せん切りにして油抜きをする。
- ⑤ ②～④の材料を調味料としいたけの戻し汁で煮汁が半分くらいになるまで煮る。(具と汁を分けておく)
- ⑥ もち米に栗をのせて20～25分蒸し、蒸しあがったら飯台(ボウル)にとり、具と汁をよく混ぜ、再び蒸し器に戻し蒸す。