



◆優秀賞  
◆黄葉の寺 (多間院)  
◆田村雅彦(酒々井町中央台)

(評) 黄金色に染まった古刹を素直に捉えた作品。

印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景

いきいき生活情報

運動で健康なからだをつくりましよう

運動 初級編

健康づくりのために運動が大事。これは多くの人がご存じでしょう。しかし、現代は便利になった半面、からだを動かすことが少なくなり、運動不足になりがちです。

厚生労働省は、安全で有効な運動を広く国民に普及させるために「健康づくりのための運動指針2006」を策定しています。

ここでは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きを「身体活動」とし、さらに体力の維持向上のため計画的・意図的に実施するものを「運動」、運動以外の身体活動を「生活活動」としています。

運動 初級編

忙しい運動する時間が取れない、そもそも運動自体が嫌い。

そんな場合は、日常の暮らしの中で「生活活動」に注目しましょう。生活を大きく変えることなく、ちょっとした工夫でもっと体を動かすことができます。

- エレベーターやエスカレーターへの代わりに階段を使う。
●車を使わず、近くなら徒歩や自転車移動。立って電車やバスに乗る。
●掃除や片づけをこまめに行う。
●1日に今より1000歩



運動 中級編

(10分)多く歩く。
●休日には、子どもと体を使った遊び、犬の散歩、洗濯、庭仕事、買い物など活動的に過ごす。

誰でも手軽にできる「歩く」。特に、内臓脂肪を減らすのに有効な歩きは、少し息が弾むくらいの速さで、1日30分週5日、合計週150分。続けて歩かなくても、1日2〜3回に分けたり、週末にまとめて歩いたりしても大丈夫。

ただし、これまであまり体を動かしていない人は、まずは現状の歩数に1日千歩(時間約10分)増やすことから始めて、慣れてから少しずつ歩数を伸ばしてみましょう。

運動 上級編

上級編では「生活活動」だけでなく、自分に合った「運動」で、楽しく汗をかけることを目指します。運動には、持久力や筋力、柔軟性などいろいろな側面があります。特に重要なのが、筋力。「食

健康のために運動しても、逆にけがや事故を起こしては大変。そのために、安全には

安全に運動するために

健康のために運動しても、逆にけがや事故を起こしては大変。そのために、安全には



元気な食事 177 牛肉とカボチャのゴマ風味煮

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)

カボチャ700g、牛しゃぶしゃぶ肉300g

【A】下味...しょうゆ大さじ1強、みりん大さじ1強、サラダ油大さじ1強

【B】水1カップ、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2、すりゴマ大さじ2

作り方

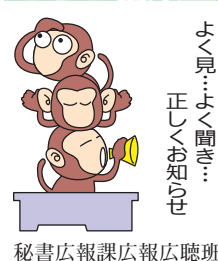
- ①カボチャは種を除いて、ところどころ皮をむき、3cm角に切る。
②牛肉は大きいようなら半分に切り、下味をつける。
③フライパンに油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。
④浅鍋にカボチャの皮の面を下にして並べ、牛肉を戻してのせ、【B】を注いで中火にかけ煮立ったら弱火にし、ぬらしたキッチンペーパーをかけて15分程煮る。途中で上下を入れ替えて味をなじませる。

★1人分の栄養価★

エネルギー 380kcal、たんぱく質 18.9g、脂質 20.6g、カルシウム 97mg、塩分 2.3g。

提供...地区健康推進員のみなさん

こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

秘書広報課広報聴班

今回の「健康いんざい21」は、運動による健康増進を勧めています。わたしも運動不足解消と悪玉コレステロールを減少させるために、1年前から自転車でロードワークを始めました。土曜日から日曜日の朝、約16kmを走るのですが、自転車に取り付けた計器によると300キロcal弱のエネルギーを消費しているようです。その結果、7月の健康診断では悪玉コレステロールの数値が前回より10減少していました。効果は現れましたが、目標までは、ロードワークを継続する必要があります。それとともに、健康のためには一定水準の運動を続ける意思も維持しなければならぬと、実感しました。