



◆佳作  
◆黄金のじゅーたん(草深)  
◆江口雅男(木刈)

(評) 黄金色に輝く银杏。見事なシャッターチャンス。与謝野晶子の短歌を彷彿とさせる撮れそうで撮れない一枚。

印西市観光協会主催  
第18回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



て弱った足先が、靴型に合わされてしまうようです。靴が足に与える影響は大きく、合わない靴を履いていると足に障害が発生します。ハイヒールを履く場合、靴が先細でヒールが高いことなどがトラブルの元になります。5cm以上のヒールは足が前に滑りやすくなり、また足先にかかる体重の割合も増え、負担が大きくなるのです。

【上手な靴の選び方】  
大切なのは、足がなるべく前に滑らないことと、立った時にも指先にゆとりがあり指が動くことです。ヒールが高すぎたり細くて不安定でないか、かかとから土踏まずの形状や内側の材質がどうかなども選ぶポイントになります。選ぶときは、夕方(むくみなどで朝より大きくなる)に、両足(左右差がある)とも履いて歩いてみましょう。

【足指の付け根を鍛える】  
足の筋肉をつけるのも、予防するのには大切です。足と母趾を予防しましょう。

【足指の付け根を鍛える】  
足の筋肉をつけるのも、予防するのには大切です。足と母趾を予防しましょう。

いきいき生活情報

靴選びと運動で  
外反母趾予防

「足の親指の付け根が痛いけど、外反母趾かなあ。」そう感じたことは、ありますか。外反母趾とは、足の親指が外側(小指側)に曲がる状態です。ひどくなると痛くて歩けなくなり、変形で普通の靴が履けなくなってしまうます。

【外反母趾の原因】  
外反母趾の大きな原因は、女性・遺伝・体質・環境と言われています。しかし、子どもや男性にも外反母趾は見られます。足指の機能が低下し

【上手な靴の選び方】  
大切なのは、足がなるべく前に滑らないことと、立った時にも指先にゆとりがあり指が動くことです。ヒールが高すぎたり細くて不安定でないか、かかとから土踏まずの形状や内側の材質がどうかなども選ぶポイントになります。選ぶときは、夕方(むくみなどで朝より大きくなる)に、両足(左右差がある)とも履いて歩いてみましょう。

【上手な靴の選び方】  
大切なのは、足がなるべく前に滑らないことと、立った時にも指先にゆとりがあり指が動くことです。ヒールが高すぎたり細くて不安定でないか、かかとから土踏まずの形状や内側の材質がどうかなども選ぶポイントになります。選ぶときは、夕方(むくみなどで朝より大きくなる)に、両足(左右差がある)とも履いて歩いてみましょう。

【上手な靴の選び方】  
大切なのは、足がなるべく前に滑らないことと、立った時にも指先にゆとりがあり指が動くことです。ヒールが高すぎたり細くて不安定でないか、かかとから土踏まずの形状や内側の材質がどうかなども選ぶポイントになります。選ぶときは、夕方(むくみなどで朝より大きくなる)に、両足(左右差がある)とも履いて歩いてみましょう。

【上手な靴の選び方】  
大切なのは、足がなるべく前に滑らないことと、立った時にも指先にゆとりがあり指が動くことです。ヒールが高すぎたり細くて不安定でないか、かかとから土踏まずの形状や内側の材質がどうかなども選ぶポイントになります。選ぶときは、夕方(むくみなどで朝より大きくなる)に、両足(左右差がある)とも履いて歩いてみましょう。



元気な食事



大根の韓国風ポリュームスープ

いろいろ食べて生活習慣病予防!  
※材料(4人分) ~冬野菜をふんだんに使ったスープです。

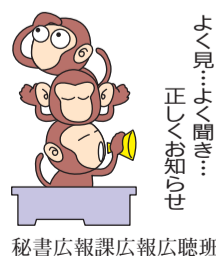
豚肉200g、おろしニンニク小さじ1、大根250g、大豆モヤシ200g、春菊3株。【A】コチュジャン大さじ1/2、しょうゆ大さじ2、コショウ少々、ごま油・小麦粉各小さじ1、固形スープ2個、塩小さじ1/3、ラー油小さじ1。

※作り方  
① 豚肉はおろしニンニク、コチュジャン大さじ2、コショウ少々、ごま油と小麦粉小さじ1をもみこんで10分おく。  
② 大根はひと口のそぎ切りにする。モヤシは根を取り除き、春菊は葉先をつむ。  
③ 鍋に油大さじ1を熱し、大根を炒める。表面が透明になったら、モヤシを加えて軽く炒め、水5カップ、砕いた固形スープ2個を加えて約5分煮る。①を加えてほぐし、火を弱めてふたをし、大根が柔らかくなるまで約10分煮る。

④⑤に塩小さじ1/3を加えて味を調え、ラー油小さじ1を加える。春菊を加えて一煮立ちさせる。

★1人分の栄養価★  
エネルギー 150kcal、たんぱく質14.1g、脂質6.4g、カルシウム68mg、塩分2.9g。  
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

2010年は変革の年

今年、印西市が大きく変わる年です。

現在建設中の総合体育館は、3月に完成予定。秋には、この体育館で千葉国体の山岳競技が開催されます。

4月には、千葉ニュータウン地区で印旛明誠高校が、進学を重視した普通科単位制高校として開校します。

夏ごろには成田新高速鉄道が開通を予定。千葉ニュータウンから成田まで鉄道が繋がります。

未来へ羽ばたく印西市に向けて、新たな知識を吸収して役立てながら、みなさんに情報をより早くより分かりやすくお伝えしていきたいと考えています。