



健康づくり推進キャラクター

「田布施町健康増進計画」～身体活動運動編②～

問保健センター

☎ 52 - 4 9 9 9

筋力を貯える「貯筋」のすすめ

年とともに身体は変化していきます。筋肉や骨、血管などの機能低下や、老化に運動不足、さらに豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常生活で身体を動かす機会が減り、ますます運動機能は低下してしまいます。筋力をつけるためには、運動が必要になります。

そこでおすすめるのが「日常ながら運動」と「+10(プラステン)運動」です。

「日常ながら運動」とは、日頃の生活の中で少し強度をつけてちょこちょこ身体を動かすというものです。

「そんなの面倒くさいな・嫌だな」という気持ちは誰もが持っていると思いますが、このちょこちょこ身体を動かすことが大切なのです。

健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、毎日今より10分多く身体を動かすことが健康につながるという「+10運動」を推奨しています。また身体活動の重要な指標となっているのは歩数ですが、歩数は約10年間で全ての年齢層で1日あたり約1000歩減少しています。1000歩のウォーキングに要する時間は約10分(600～700m程度)といわれています。生活環境を振り返ってみて、いつでもどこで+10できるか考えてみましょう。

「日常ながら運動」のポイント

○姿勢を正す事から始めましょう

歩く、座る、立つときには意識して「お腹をへこませ、背筋をシャキッ」。これが、背中、お腹、おしり、首筋の引き締め運動になります。姿勢をしっかりと保つだけで知らず知らずのうちに筋力がつく。「ながら」運動の第一歩。

毎日意識して姿勢を正しましょう。寝転んでテレビをみている方は、座って見るだけでも鍛えられます。

○疲れるまでしてはいけません、疲れたら休みましょう

「ながら」には無理は禁物。無理して行くと挫折するきっかけになってしまいます。「ながら」の基本はマイペースです。

生活の中に「+10 プラステン運動」を

○今より少しでも長く、少しでも身体を動かすことから初めてみましょう

たとえば少し歩幅を広くして+10、少し速く歩いて+10、ながらストレッチで+10

軽い運動をちょこちょこことするだけで体力がつき、筋力もつきます。健康づくりは“どれだけ実行するか”です。+10を合言葉に、健康づくりのための一歩を踏み出してみましょう。

町ではコース別のウォーキングマップを作成しています。秋の紅葉を眺めながらのウォーキング、早速今日からはじめてみませんか？

作り方

- ① 大根は皮をむき、縦4つに切ってから3mm厚さのいちよう切りにする。
- ② りんごは皮付きのまま等分に切り、芯を取って薄いちよう切りにする。
- ③ かいわれ大根は根を除いて2つに切る。
- ④ ボウルに①③を入れて、オリーブオイルを全体になじませる。
- ⑤ ④に酢と塩を加えて絡ませる。

大根	300g
りんご	(1/2個)100g
かいわれ大根	20g
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー…59kcal
たんぱく質…0.6g 脂質…3.7g
カルシウム…20mg 塩分…0.8g

材料(4人分)



★大根のサラダ★

旬の大根を使ったレシピの紹介です。副菜プラス1品で、野菜不足解消★
家にある調味料だけで簡単に作れる、あつさりサラダです。

食生活改善推進協議会

いただきます