

保健補導員だより

私たち保健補導員会は、地域の皆さまとともに健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い元気に活動しています。今回は、私たちの研修の中から、運動と栄養について学んだことを皆さんにもお伝えします。

正しいウォーキング姿勢、知っていますか？ ～ウォーキング10か条を覚えよう！～



参加者の感想

- ・青空の下で、気持ちよく体を動かせて良かった。先生がはつらつとしていて素敵でした。
- ・自分の身体の作りが理解できてとても良かった。
- ・久しぶりに体のそれぞれの部分を伸ばし、すっきりしました。日頃から忙しい毎日で、一息つくこともできない生活を送っていますが、常に意識をしていきたいです。
- ・何気なく歩いていたのですが、姿勢に気を付けるだけで運動になるのなら、続けてみようと思います。

リラックス気功

気功はゆっくり体を動かせるので、高齢者にも優しい。ゆっくりな動きだったけど、終わるころに全身がポカポカして、気功の効果を実感しました。



他にもこんな教室をやりました

シンプルエアロ&ストレッチ

運動不足を痛感しました。
体全体を動かしリズムに合わせ、無理せず楽しく気持ち良い、汗をかくことができた。
手足を左右で違う動きをする運動には、ついつい笑いが出て参加者同士のコミュニケーションがとれ、楽しかったです。



減塩レシピのご紹介♪



しかもヘルシーで
美味しい!

☆寒天入りごぼうつくね

1個あたり：53kcal、塩分0.3g

〈材料〉 (4人分)

| | | | | |
|------|------|---|------|------|
| ごぼう | 130g | A | しょうゆ | 大さじ1 |
| 鶏ひき肉 | 260g | | みりん | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 | | 砂糖 | 小さじ1 |
| 棒寒天 | 1本 | | 水 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ4 | | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | | |
| ごま油 | 小さじ1 | | | |
| 青しそ | 5枚 | | | |
| レタス | 適量 | | | |



〈作り方〉

- ①ごぼうは縦に細く筋を入れてささがきにシ(薄い方が食べやすい)、さっと水にさらし水をきり、水で戻した棒寒天をちぎる
- ②①に鶏ひき肉・卵・片栗粉・しょうゆを混ぜ、12等分して小判型に丸め、ごま油を熱したフライパンで焼く
- ③焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにし、ごぼうに火を通す
- ④Aを入れて全体にからめる。レタスの上に盛り付け、細切りにした青しそをのせる

☆セルリーとえのきのスープ

1個あたり：11kcal、塩分1.1g

〈材料〉 (4人分)

| | |
|----------|-------|
| セルリー | 1本 |
| えのきたけ | 100g |
| トマト | 100g |
| 水 | 600cc |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| 塩 | ミニ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ2 |

〈作り方〉

- ①えのきたけは石づきを落とし、半分に切ってほぐす
セルリーは斜め薄切りにする(葉は食べやすい大きさに切る)
トマトは角切りにする
- ②鍋に水を入れ、煮立ったらスープの素、えのきたけ、セルリー、トマトを入れて煮る
- ③調味料で味をととのえる



塩分の摂りすぎは何故いけないの?

塩分を摂りすぎると高血圧など、健康を害する恐れがあります。特に長野県では塩分摂取量が全国で一番多いということで、動脈硬化や高血圧などの割合も高い状況にあります。

日頃使っている調味料にはどのくらいの塩分があるのか意識することによって、減塩に努めましょう。

〈調味料大さじ1に含まれる塩分量〉

| | | |
|---|-----------------|----------------|
|  | 濃口しょうゆ 2.5g | 薄口しょうゆ 2.8g |
|  | 辛みそ 2.2g | 甘みそ 1.1g |
|  | ウスターソース 1.4g | 中濃ソース 1.0g |

塩分を意識しよう!

普段の食事には塩分がどのくらい入っているのか…? 塩分って目に見えないものだから、ついつい適当な濃さになってしまうもの。

そこで、保健指導員会では今年、新しい塩分濃度測定器を購入し、普段作っている味噌汁がいったいどのくらいの塩分濃度なのか調べてみました。



汁物の塩分濃度の目標は0.7%

一杯(150cc)あたり塩分1gに相当します。

薄味だからと言ってたくさん飲むとそれだけ塩分摂取量が増えるので、たくさんの具でかさましをして飲むようにしましょう。