

みんなで健康

運動で若さと健康に磨きをかけよう！

1日1万歩を目指そう！

適度な運動はメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防に欠かせません。体を動かすとエネルギーを消費し、代謝がよくなるので、肥満予防に役立ちます。また筋力や持久力がつくことによる転倒や関節痛などの予防効果や、体を動かすことで得られる精神的なリラックス効果などもあります。こうした効果は、スポーツや体操などだけでなく、ある程度の強度をもつて体の動きなら、何からでも得られます。

ウォーキングは、いつでもどこでも、1人でもできる最も身近な運動です。まずは日常生活でもっと歩く機会を増やすこと。今より1,000歩多く歩くことから始め、慣れてきたら1日1万歩を目指しましょう。日常で歩くのに慣れたら、運動効果をアップさせるウォーキングを始めましょう。適切なフォームで少し息が弾むくらいの速さで歩くのが基本です。

《歩行のメリット》

- ・血中脂質のバランスが安定
- ・毛細血管が増えて血圧が安定。
- ・歩行は筋肉の8割を動かす全身運動！
- ・心肺機能が高まり体力が強化。
- ・適度の刺激によって関節がしなやかになる。
- ・酸素を多く取り込み体脂肪を燃焼。
- ・気分がリフレッシュしてストレス減少。



《ウォーキングの適切なフォーム》

- ①視線は遠くにあごは引く。 ②肩の力を抜く。 ③胸を張る。 ④背筋を伸ばす。
- ⑤腕は前後に大きくふる。 ⑥足を伸ばす。 ⑦かかとから着地。
- ⑧歩幅はできるだけ広くとる。

《ウォーキングを生活習慣にするコツ》

- ・散歩を習慣化する…今までより少し早く起きて、出勤前に犬を散歩させたり、近所の公園までのウォーキングなどを習慣にしたりしましょう。
- ・なるべく階段を利用する…すぐにエレベーターやエスカレーターに乗らず、なるべく階段を使いましょう。
- ・買い物は歩いていく…なるべく毎日買い物に行き、日々歩く機会をつくりましょう。
- ・1駅、1停留所手前で降りて歩く…出勤や帰宅の時に電車やバスを1駅、1停留所手前で降りて歩きましょう。毎日ではなく週に2、3回でも効果があります。

朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

じゃがいものグラタン



材料(4人分)

じゃがいも	2個	粉チーズ	大さじ2
たまねぎ	1/2個	ホワイトソース	
鶏肉	150 g	マーガリン	大さじ2
いんげん	40 g	小麦粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2	牛乳	カップ2
塩・こしょう	各少量		

作り方

- ①じゃがいもは5mmくらいのいちょう切りにする。たまねぎはうす切り、鶏肉はひと口大に、いんげんは3cmに切る。
- ②サラダ油で①を炒め、軽く塩・こしょうする。
- ③ホワイトソースを作る。
材料を全部なべに入れ泡立て器でよくませる。なべぞここにこげつかないように、ませながら弱火で煮る。とろみがつき、ブツブツしてたら2~3分煮て火を止める。
- ④グラタン皿に②をしきつめ、その上にホワイトソースをかけ、粉チーズをかける。
- ⑤220℃に熱したオーブンでこげ目がつくまで焼く。