

第2回目・3回目の養成塾を行いました。



本年もよろしくお願
い申し上げます！

小坂町マスコットキャラクター
「かぶきん」

【第2回目】開催日時：11/10(土)18:00～19:00

内容：腰痛・肩こり予防体操(大館市 BMRG 主宰 後藤 豊 氏)

講師の後藤氏は「からだの声を聞き、からだの中で痛みがある所に注目することが大切。」と話し、参加者は痛みに合わせてストレッチ等を体験し、からだや筋肉のバランスを整える大切さを実感しました。血流が悪く筋肉が縮む事や姿勢の崩れ(いわゆる「ゆがみ」)が、痛みとして出てきます。



参加者からの「朝はどんな体操が良いか？」との質問に、後藤氏は「朝、いきなり運動をするのは良くない。起きた時は、寝たままの状態です。足首をを起こしたり倒したり足首の運動で、からだを温めるのがおすすめ」と話していました。

また、運動をする時には水分補給が大切で、温かい飲み物でノンカフェインのもの(水や麦茶等)がおすすめです。カフェインが含まれる緑茶や、糖分の多いスポーツドリンクは控えましょう。

【第3回目】開催日時：12/6(木)18:00～19:30

内容：1日に食べる野菜の量を知ろう(大館保健所、七滝地区食生活改善推進協議会「七滝地区食改」)

講師の大館保健所 管理栄養士は「食塩を摂りすぎると血圧が上がり、様々な生活習慣病につながりやすい。毎日の食事だからこそ、少しずつ味に慣れていきましょう。」と話し、参加者は減塩の大切さを改めて感じました。また、野菜を食べること(カリウムの摂取)で減塩効果が期待できます。そこで、



脳卒中予防に良好な食事ができているかが分かる、健康づくりに役立てたい数値「ナトカリ比」が紹介されました。尿からナトリウム、カリウムの数値を測り、そのバランス(ナトカリ比)を測定します。参加者も養成塾の後、1週間のナトカリ比測定に取り組みました。

さらに、七滝地区食改さんによる試食も行われ、参加者は「家でも作ってみたい」と、美味しい減塩&野菜メニューが好評でした。

養成塾で紹介したメニューや食事のポイントを一部紹介！

かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え(材料2人分)

かぼちゃ…150g ブロッコリー…小房 50g

A: カッテージチーズ…50g マヨネーズ…小さじ 1/2

練りからし…小さじ 1/2 しょうゆ…小さじ 1/4

① かぼちゃは2cm角に切る。耐熱皿にのせラップをし600Wのレンジで2分30秒～3分加熱する。ラップを外し粗熱をとる。

② ブロッコリーは沸騰した湯でゆでる。しっかり水気を切り粗熱をとって小さめに切る。

③ ボウルにAを合わせる。①と②を和えて器に盛る。

★1人分栄養量 エネルギー:122kcal たんぱく質:6.0g 脂質:3.2g 食塩相当量:0.5g

野菜をもう1皿プラスするポイント

すぐに使える野菜を常備しよう

冷蔵庫にそのまま食べられるキュウリ・ミニトマトを
冷凍庫に冷凍ブロッコリー・ほうれん草を

主菜に野菜の付け合わせを

煮魚には野菜のおひたし、肉料理に生野菜を添えて

みそ汁に野菜を足そう

野菜をそのまま足して、さっと火を通せばOK

外食では野菜が多いメニューを選ぼう

タンメンなど野菜の多いめん類や、単品でなく定食にしよう

出典：秋田県民の食生活指針



次回予告 日時：H31.1/25(金)18:00～19:00 内容：心とからだをほぐすヨガ

講師：ヨガ講師 花岡 幸子 氏 (持ち物等：動きやすい服装、内ズック、水分補給のもの、タオル、お持ちの方はヨガマット)

【随時、参加者募集】まだ申込みされていない方で参加希望の場合は、希望する日程の1週間前程度までに、保健センターへご連絡ください。(申込み先：福祉課 まると支援班 保健センター 電話29-3926)