

健康きらり

趣味を生かして

「脱メタボ」

↓ 米原市在住 A・Mさん(60歳代女性) ↓

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

昨年(平成23年)の9月に特定健診を受診したところ、「メタボリックシンドローム」という結果をうけて初めて保健師さんと面接をすることになりました。私の場合、腹囲が90cmあり内臓脂肪が多く蓄積していたのです。今まで特に健診の結果で気になることはありませんでしたが、「やせなくてはいけないなあ」と改めて感じました。面接をしてから、早速主食を野菜たっぷりのおかゆに替えて茶碗に7分目にして、約1か月継続しました。さらに間食も減らし、体重も毎日計ることで段々と体重が減っていくのを実感できました。

平成23年8月の健診結果

体重	50.9kg	BMI	24.1
腹囲	90.0cm	血压	108/58

半年後は・・・

平成24年2月の健診結果

体重	48.0kg(-2.9kg)
BMI	22.7
腹囲	80.5cm
≪内臓脂肪が減少!≫	
血压	104/58

＜担当保健師よりひとこと＞

生活習慣改善だけでなく、好きな趣味を楽しまれたことで良い結果につながったのだと思います。今後の健診結果もみながら、今の生活習慣を楽しく続けてもらえると思います。健康は人生の目的ではなく、豊かに生きるための手段です。

※「BMI」とは Body Mass Indexの略称で、身長当たりの体格を指数で表します。標準18.5～24.9、肥満25以上、痩せ18.4以下となります。

計算式…体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

現在は、趣味で週3回程度の自主グループでの体操、週1回の力ラオケ教室、月2回の編み物教室、週2回の掃除ボランティアなどに参加し、時間があると趣味を楽しみ体を動かすようにしています。中性脂肪・LDLコレステロールも少し高めでしたので、今年も特定健診をしっかり受けて、結果を見て行くとともに、この生活習慣を継続していきたいと思っています。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターがらり



筋力アップではつらつ生活

「歩楽るん教室」のススメ

筋力が必要!

年齢を重ねるごとに、冷え込んだ日に膝の痛みを感じることはありませんか？

膝関節は、けん玉の皿の上に玉がのっている状態と同じで、たいへん不安定な構造となっています。その不安定な膝関節を安定させているのが、筋肉や靭帯です。人が歩く時には膝関節に体重の3倍の重みがかかり、さらに筋肉や靭帯もそれを支えていることとなります。

米原市の調査では、骨折や変形性関節症などの整形外科疾患で介護が必要になるのは、80歳代以降が最も多いのですが、予防のためには、早くから生活に運動習慣を取り入れて筋力を維持していくことが必要です。

身近な仲間と筋力アップを目指しましょう

運動教室「歩楽るん教室」を受講したのちも現在13グループが自主的に活動しています。この教室の参加者のなかには膝関節痛があっても筋



歩楽るん教室 (梅ヶ原区)

歩楽るん教室のご案内

- 対象 おおむね65歳以上
- グループ人数 5名以上
- 開催回数 10回(週1回、1時間半)
- 内容 運動指導士による運動
- 費用 スポーツ安全保険料 ひとり1,000円

力アップすることで痛みが軽減してきた人もいます。「歩楽るん教室」の受講など、身近なグループでの運動を考えている方がいらつしやいましたら、福祉支援局までご連絡ください。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

2月6日(月)の給食



ふんわりとした卵と、サクサクのヒレカツの食感が同時に楽しめます。今回は、給食センターのどんぶりの具がおいしく仕上がるポイントをご紹介します。まず、ふんわりとした卵に仕上げるには、汁をしっかりと沸騰させます。卵の量が多い場合は、2～3回に分けて卵を流し入れます。また、卵に同量の水で溶いた片栗粉を加えると、水分の蒸発が少ないため、口当たりがよくなります。



お試しメニュー



元気丼

材料 (4人分)

精白米	300g(2合)	かまぼこ	40g
鶏卵	4個	三温糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	こいくちしょうゆ	大さじ2
干しいたけ	適量	Aみりん	小さじ1/2
ごぼう	25g	コンソメ	少々
たまねぎ	180g	塩	少々
にんじん	40g	水	280ml
ねぎ	25g	ヒレカツ	4個(1個40g)

作り方

- 干しいたけは水に戻す。にんじん、かまぼこはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、たまねぎはうす切り、ごぼうはざさがきにする。
- 水にしいたけ、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて煮る。
- 火が通ったら、調味料Aを加え、かまぼこ、ねぎを入れ、最後に溶き卵に片栗粉(同量の水で溶いた)を加えたものを沸騰した汁に入れ、とろみをつける。
- ヒレカツを170℃の油で6分間揚げる。
- 炊き上がったごはんに、元気丼の具、ヒレカツをのせてできあがり！

毎月19日は「食育の日」

ほたるんの食育通信

第17号



～食育のおはなし～ 「早寝・早起き・朝ごはん」

なぜ、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なのでしょう。

早寝



成長ホルモンは、深い睡眠時間の午前0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

早起き



朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

朝ごはん



脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり脳と体の働きが活発になります。

朝食の欠食は、朝食以外の1回の食事量が多くなり過食につながることから、肥満や生活習慣病の発症率を高めることも確認されています。また、毎日朝食を食べる子どもほど、試験の得点が高い傾向があるといわれています。

早寝をすれば、翌朝早く目が覚めて、起きてからの時間的余裕も生まれ、自然とお腹が空いて朝食が美味しくいただけます。早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが作れます。お米を主食に、野菜類、豆類、魚介類などを組み合わせたバランスの良い朝食を食べることを心がけましょう。

子どものころから正しい生活リズム・食習慣を身につけ、健康な心と体を育むために、家族みんなで「食育」を実践しましょう。

食育の基本は家庭にあります。家庭でおいしく楽しい食育に取り組みましょう。



お問い合わせ
市健康づくり課 (山梨庁舎)
☎55-8105 ☎55-2406