

保健相談室へ ようこそ!



保健三三三知識

歩きませんか!

歩くことは、中性脂肪を下げ動脈硬化や肥満を予防し、また骨を丈夫にする効果があります。

「歩くこと」が良いとわかっていても、なかなかとりかかれなかった方、今日から始めてみませんか。最初は短い距離から始めて、次第に慣れてきたら、自分にあつた運動量と程度で続けることです。また、膝や腰を痛めないように無理を

せずに行いましょう。簡単なことに思えるかもしれませんが、続けることは難しいものです。友人を誘う・目標をつくる等続ける工夫をしましょう。

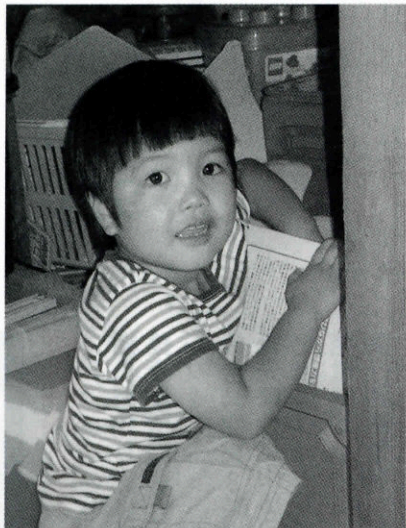
高齢者の場合、着地した足の方へ傾きながら左右に肩をゆらした歩き方や、猫背ですり足になりやすいようです。

では、歩く上での注意点を紹介しますので参考にしてください。

わが家のアイドル

3歳児健康診査で虫歯のないお子様です

明るく元気に育ってねネ! (母・敦子)



廣瀬 敬士くん(下蔵小田)

平成12年4月21日生

てください。

①歩く前にストレッチ等で筋肉を伸ばして関節をやわらかくします。

②頭の先から上へ引き上げているような姿勢にします。

また、からだの中の重心線を意識しながら歩きます。(胸を張って背筋を伸ばします。)

③足指で地面をつかむように、しっかり蹴ります。

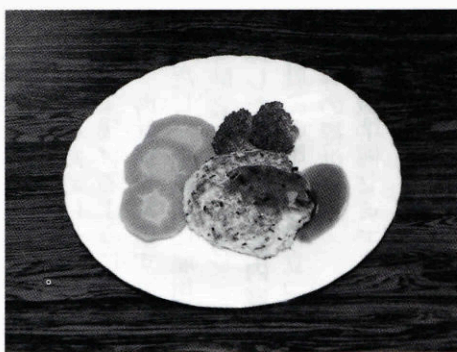
④肩の力を抜きます。

⑤呼吸を止めずに歩きます。

※歩く(ウォーキング)の靴選び: デザインで、靴を選んでいる人も多いようですが、靴選びが一番大切なのは自分にあつたサイズの靴を履くことです。せつかく健康のために歩いているのに、足に合わない靴を履くとママや靴ずれができてしまったり、外反母趾をまねいたりします。快適に歩く(ウォーキング)を楽しむためにも靴選びは慎重に行いましょう。

味 なはなし

豆腐 バー グ



◆材料(4人分)

豆腐	1/2丁
生シイタケ	2枚
レンコン	60g
にんじん	40g
とりミンチ	80g
卵	1/2個
大根	100g
小ネギ	20g
小麦粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
下煮用	
だし汁	1カップ
醤油・みりん	各大きじ1
甘酢あん	適量
ぼん酢	適量
砂糖	適量

一油 適量
油
にんじん(グラッセ) 大きじ1
ブロッコリー

◆作り方

- 豆腐はザルに上げて、おもしろして水分をとる。シイタケはみじん切りにする。レンコンは小さいサイコロに切り、水にさらす。にんじんはみじん切りにする。
- にんじんをグラッセにする。ブロッコリーはゆでておく。
- フライパンに油を入れ、とりミンチ、レンコン、にんじん、シイタケの順に炒め、下煮用で煮て下味をつけ、さまして水分を切る。
- 豆腐をふきんでよく絞り②の材料と卵、小麦粉、塩、しょうゆで味を付けよく混ぜ合わせる。
- フライパンに油をしき③をまるめて焼く。
- 甘酢あんを作る。
- 皿にハンバーグを盛りつけ甘酢あんをかける。にんじんのグラッセとブロッコリーを盛り付ける