

今後の目標 「1日平均歩数を現状より1,000歩増やす」

# ウォーキングで健康づくり ～袖ヶ江地区ウォーキング教室～

## 「あなたもウォーキングライフを実践してみませんか？」

この教室は毎週木曜日、袖ヶ江公民館の体育館で開催されています。健康運動普及推進員指導のもと、ラジオ体操・ウォーキング・筋トレ・ストレッチなどを約1時間半行い、5年間毎週欠かさず続いています。メンバーは、現在12人で、時々いつもと違うメニューを取り入れながら楽しく運動しています。お金がかからず、友だちがつくれる、長く続けられる、などウォーキングはいいところがいっぱいです。



軽快なリズムの音楽に合わせて各自のペースで歩きます。



メンバー募集中。わたしたちと一緒に楽しく歩きませんか。袖ヶ江地区以外の方も大歓迎です。



筋トレも大切。毎回欠かしません。

3年間続けている新保さん。毎週木曜日が楽しみです。



## なぜウォーキングがよいの？

ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続してできる有酸素運動です。筋肉内に酸素を取り込むことで、糖質や脂肪を分解し、肥満を解消します。また、心肺機能が活性化し血行も良くなるなど、さまざまな健康効果があります。

### ウォーキングの効果

#### 1 老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激され、脳細胞が活性化します。

#### 2 肥満防止

多くの酸素を体内にとり入れ、効率良く体脂肪を燃焼させることができます。

#### 3 ストレス解消

自律神経のバランスが整えられ、気分がリフレッシュ効果が得られます。

#### 4 生活習慣病予防

血中脂質、血糖値などが改善されます。

#### 5 骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに老化を防ぎます。





今後の目標 「塩分に注意する人を現状より増やす」

# 食生活の改善で健康づくり

～食生活改善推進協議会田鶴浜支部研修会～

## 「自分の適量を守り、うす味でバランスよく食べよう」

七尾市食生活改善推進協議会の19年度の活動目標は、塩分調査の結果を踏まえた減塩の活動です。田鶴浜支部（会員30人）では年度始めに事前研修を行い、各地区での普及活動に取り組んでいます。今年度の活動目標は減塩と18年度基本健康診査の結果から、田鶴浜地区に多い糖尿病予備軍を減らすための「糖尿病予防」としました。

研修では市の管理栄養士が講師となり、減塩と糖尿病を予防する食生活について講義と、調理実習を行いました。

### 本日のメニュー

- ・チンゲン菜の海老シューマイ
- ・れんこんの梅おかか煮
- ・きゅうりの柚子こしょう風味
- ・レタスタっぷりスープ
- ・キャベツのお好み焼き
- ・ごはん（全部で556キロカロリー）



山下管理栄養士が作り方を指導します。



さすが、食改さん。手際よく作ります。



今年度食改さんに仲間入りした南出さん。(右)

### 山下市管理栄養士からひとこと

塩分と糖分は、生命を維持していくのに欠かせないものですが、どちらも摂り過ぎは禁物です。1日3回×365日＝1095食にもなる食事のうち、塩分と糖分を毎日少しずつ減らすと考えたら・・・大きいですね。地域の健康づくりのリーダー的存在である食生活改善推進員さんには、まずは自分から家族へそして地域へと糖尿病予防と減塩の活動が広がって行くよう期待します。

## なぜ塩分の摂り過ぎはだめなの？

塩分は高血圧、心臓病、脳卒中などの脳血管疾患などと深い関係があると言われています。塩分を摂ると、血管が収縮して血圧が上昇します。また、ナトリウム濃度を下げようとして水分摂取量が増え、腎臓と心臓に負担がかかって血圧が上がります。これが、動脈硬化や脳血管障害を誘発する原因になるのです。

### 高血圧を予防するライフスタイル

- |               |   |
|---------------|---|
| 1 食塩は控えめに     | <b>目標</b> 1日に10g未満                                    |
| 2 野菜をしっかりとる   | <b>目標</b> 1日に350g以上                                   |
| 3 コレステロールを控える | <b>目標</b> できるだけ控えましょう                                 |
| 4 アルコールは適量を   | <b>目標</b> 適量を守り、週に2日は休肝日に                             |
| 5 運動を習慣に      | <b>目標</b> 有酸素運動をできれば毎日30分程度行う                         |
| 6 肥満を予防する     | <b>目標</b> BMI（肥満度の指標）22を目標に<br>BMI＝体重(kg)÷身長(㎝)÷身長(㎝) |
| 7 禁煙を心がける     | <b>目標</b> 禁煙を目指しましょう                                  |

