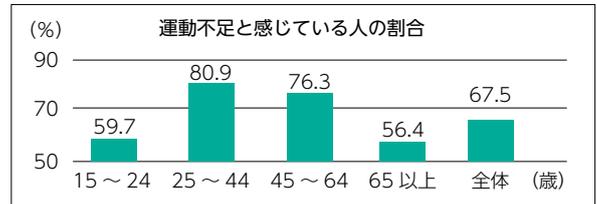


3回シリーズ
最終回

運動のすすめ「はじめよう! +10の運動習慣」

プラス・テン

健康づくりに欠かせない運動ですが、仕事や家事に追われて実行できずにいる人も多いでしょう。平成30年度に本市で実施した、健康しまばら21(第2次)のアンケートでは、運動不足と感じている人の割合は、67.5%でした。



<H30 健康しまばら21(第2次)>

そんな忙しい毎日に“プラス・テン”の運動習慣を取り入れてみましょう!

“プラス・テン(+10)”とは、普段の生活の中で今より10分多くからだを動かし、運動習慣を身に付けるための合言葉です。プラス10分の運動習慣が将来の健康づくりにつながることでしょ。

ステップ1. 気づく

“いつ”“どこで”、プラス10分からだを動かせるのか、1日の生活を振り返ってみましょう。

ステップ2. はじめる

まずは、普段の生活の中で無理なく実践できることから始めてみましょう。
例) 仕事や家事の中でこまめに動く、早歩きをする、階段を使う
ながら運動(テレビをみながら筋トレ、家事をしながらストレッチなど)
子どもと一緒に遊ぶ…散歩、公園へ出かける、ふれあい遊びなど



子どもにもメリット!
親子のふれあいは、子どもの心や脳の栄養に♡

ステップ3. 達成する

焦らずに、プラス10分を積み重ね、身体を動かす機会を増やしていきましょう。

<健康しまばら21(第2次)目標値>

- ・1日30分以上の運動を週2回以上行う(子どもは、運動やスポーツを習慣的に週3回以上行う)
- ・日常生活で1日90分以上歩く(65歳以上は1日60分)

ステップ4. つながる

一人でも多くの家族や仲間と一緒にプラス10分を続けましょう。

誰かと一緒に行うことで、楽しさや喜びが倍増します。



11月号から3回シリーズで、運動についてお知らせをしました。
これを機会にみんなで運動をすすめて、健康寿命を延ばしましょう!

しまばら食育レシピ

サツマイモの白和え

作り方(レシピ提供:島原市食生活改善推進員協議会)

- ①木綿豆腐は水切りしておく
- ②サツマイモは皮をむき、一口大に切り、ニンジンはいちょう切り、インゲンは2cm長さに切り、それぞれゆでる
- ③ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせ、①の豆腐を入れ、よく混ぜ合わせる
- ④③に②のサツマイモ、インゲン、ニンジンを入れて和える

材料(4人分)

- ・サツマイモ 大4cm(80g)
- ・ニンジン 1/2本(60g)
- ・インゲン 8本
- ・木綿豆腐 1/3丁(130g)

A

- ・白すりゴマ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・麦みそ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ1/3



料理のワンポイント

野菜がごろごろ入った食べ応えのある1品です。よくかんで食材本来の美味しさを感じながら食べましょう。

1人分栄養価 エネルギー90kcal、たんぱく質3.4g、脂質2.4g、食塩0.7g

