

生活習慣改善
チャレンジジャー 第1弾

生活習慣の改善
—それは、3歩進んで
2歩戻る—あきらめない

今月から生活習慣の改善にチャレンジされた人を紹介します。今回紹介するのは、大和町にお住いのMさん、61歳の女性の人です。Mさんは、毎年の健診結果や、膝の痛みで受診した時の医師の話聞き、体重を減らさなければと、色々取り組みながら、あきらめないで長年努力されてきた人です。

Q 生活改善のきっかけは？

10年前、膝に痛みが出て病院に受診した時に「これは飲み薬や注射だけでは治りきらない。運動と減量が大事」といわれ、「この年齢で、膝が曲がらない。正座できないのは困る」と思い、病院で習った筋力をつける体操を行おうと決めました。実施した日は日記帳に○印をつけて継続して実施していましたが、思ったほど減量の効果はあまり出ていませんでしたので、健診で勧められた健康講座に参加して、あらためて減量に取り組むことを決めました。

Q どんなことに取り組みましたか？

健康講座では、1日に必要な摂取カロリーと消費カロリーのバランスを勉強しました。歩くことの多い仕事に就職していましたが、運動を追加しようと思いついた、ウォーキングを30分位毎日するようにしました。雨や雪でウォーキングに取り組めない日についても考え、テレビを見ながら柔軟体操を30分とか、寝転んでやるサイクル運動50回を5クール行うなど、毎日運動することをめざして取り組みました。

Q どんな変化がありましたか？

70kg以上あった体重が体操を毎日続けているうちに68kgまで減少し、ウォーキングを始めたことさらに4〜5kg減りました。また食事について取り組み始めたことで体重は60kgとなり減量に成功しました。また、運動が生活の一部となった頃から膝の痛みは知らないうちに消えていきました。

Mさんは、これまでの体験をもとに、「今日、もし出来なかったとしても、次の日は頑張るようにすることが長続きの秘訣」と話されました。

健康福祉部健康課やまつつじ

88・4511



つくってみ! たべてみ!

郡上市食生活改善推進員協議会

白鳥支部 (アスバラ学級)



▲「た〜んと君」 (郡上市食育キャラクター)

～あの味 この味 うす味で～

◆健康づくりは減塩から◆

☑皮つきで煮るさつまいもは素朴でなつかしい味がします。血圧を下げる効果のあるカリウムが多いと言われてます。塩分の多い料理の時は組み合わせてみましょう。

さつまいもの甘辛煮

- ▼材料 4人分
- さつまいも..... 400g
 - 削りがつお..... 大さじ1
 - A { 砂糖..... //
 - しょう油..... //
 - 酒・みりん..... //
 - 黒ごま..... 少々
 - オリーブオイル..... 小さじ1

1人分：エネルギー 172kcal
食塩相当量 0.8g

〈つくり方〉

- ①さつまいもはたわしで皮をよく洗い、2cm角に切って水に入れアクをぬく。
 - ②鍋にオリーブオイルを熱し、水気をきったさつまいもを加え炒める。水をひたひたに入れ、Aを加えて煮立て、落としづたをして、弱めの中火で約10分煮る。
 - ③芋に竹串が通ったら火を強め、煮汁をとばして黒ゴマをふり、器に盛り芋づる煮を添える。
- *芋づる煮
芋づる4本の皮をむき、3cm位に切って水にさらした後、塩を入れた熱湯でさっと茹でる。ごま油小さじ1で炒め、しょう油とみりん各小さじ1で味付ける。



芋づるはさつまいもの茎の部分、シャキシャキ感が美味しいです。