生活習慣の改善に取 0 ij 健康福祉部

された人です。 められた職場を昨年3月に退職 住のAさん60歳男性で、 今月紹介するのは、 白鳥町在 長年勤

組んだ男性を紹介

半身の筋力も気になり、 も忙しくこれ以上は無理だなと は運動をしていましたが、 しなければと思って、 お腹が気になり始めていまし △生活習慣改善のきっかけは? 50代後半から、ぽっこりした 徐々に衰えていく下 週に2日 何とか

思うようになりました。 ともに増加傾向で、 しかし、 度の異常がみられるようにな 健診の結果では、 毎年受診している職 何か始めなければと 体 重 • 血液検査も 腹囲

◎どんなことに取り組みました か?また、 したか? いいことはありま

意外に多いことや、 て歩いてみると、 キングを始めました。 っていましたが、体力づくりも 今まで、 最初は田んぼの水を見 毎朝2キロのウォー 移動はすべて車を使 早朝歩く人が あいさつを 毎朝続け

るようになりました。 づきました。また、 作った朝食もおいしく食べられ トレス発散にもつながり、 りました。また、 交わすと気持ちがいいことに気 お腹まわりも意識するようにな くことを心がけていたことで、 歩くことでス 姿勢よく歩

果と比ぶ 腹囲は1センチ減ったことか 職して生活リズムも変わったの 楽しみながら歩いています。退 じコースを週3回にして季節を れるよう、 時もありましたが、 にしています。 心配しましたが、昨年の健診結 途中で、 無理をしないで続けること さらに体重が増えることも もう止めようと思う 現在は朝7時頃に同 現在体重は1キロ、 長く続けら

思っていました。

母そのほか健康づくりのために 取り組んでいることは?

問

つじ

88

4 5 1

勧められたパズルや迷路をたま を動かすことが好きなので、 っていいですね。 たちと遊ぶことは気持ちが若返 にやっています。でも 脳の活性化のために、 一番は体 妻から

○今年の健診は受けられました

てきたので「健診は受けるもの 自分はずっと職場健診を受け

> もなく怖 けて健診を申し込んで、 になっています。 ようと思っています。 これからも今までどおり続 いものでもあ だから面倒 りま 受診

保健師より

ださい。 まつつじ) 受けることが習慣化されている からなくなった人は、健康課(や り特定健診の申し込み方法がわ た医療保険が変わったことによ 今回のAさんは、 たくさんみえると思いますが 人でした。これまで加入してい 年3月に退職され までお問 すでに健診 い合わせく た人は、

たちも願っています を過ごしていただけるように私 ていただき、 多くのみなさんに健診を受け 健康福祉部健康課 より健康的な毎日 (やま

たべてみ! ! 45 ~あの味 この味 うす味で~

郡上市食生活改善推進員協議会 高鷲支部(こぶし会)

健康づくりは減塩から

116kcal、食塩相当量

(郡上市食育キャラクター) 回えびは「腰が曲がるまで、丈夫に」という長寿の意味が込められているなど、おせち料理や おめでたい席によく使われます。

∞ えびと豆腐のあんかけ ∞

▼材料 (4人分) えび (1人3~4尾)……160g

木綿豆腐……… 300 g

片栗粉………小さじ2

ワカメ (乾燥)……… 3 g

しいたけ………4枚

ゆでたけのこ………50g 枝豆 (冷凍)・・・・・・・2個 **②**とろみあん

′だし汁……… 150ml 塩…… 小さじ1/3

【酒………小さじ1

B片栗粉・水……各小さじ1

《つくり方》

① えびは殻と背ワタをとる。

② しいたけは石づきをとり薄切り。たけのこは細切り。人参は飾り用に型抜きした ものを4枚と残りは、せん切りにする。枝豆はさやから出す。

③ 軽く水切りした豆腐に片栗粉、乾燥ワカメ、しいたけ、せん切りの人参、たけの 枝豆を加えよく混ぜ合わせ4等分の固まりにする。 ④ 小鉢に③を入れ、上にえびと型抜きの人参を飾りラップする。蒸し器に入れ、

1人分:エネルギー

火で5分、弱火で7分程蒸す。小松菜はゆでて3センチの 長さに切る。 ⑤小鍋にだし汁を沸かし、塩と酒で調味し®水溶き片栗粉を

とろみあんをかける。お好みで練りわさびをのせる。

~食改川柳~

▶「脳トレと 言われ今年は

