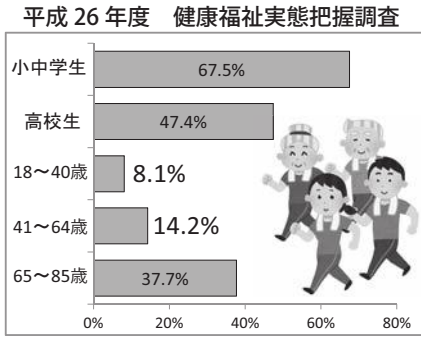


続けることで効果を実感  
健康づくりと運動

市の健康づくり計画では、「運動（からだを動かす）」を健康福祉行動の一つとして挙げ、目指す姿を「積極的に身体を動かすし、寝たきりや認知症を予防し、いきいきと暮らすことができ」としています。

現状を見ると、特に18～64歳の働き盛りの年代で、体を動かしている人の割合が少なくなっています。



※小中高生：スポーツなどの運動をしている  
※18～85歳：意識的に体を動かすように心がけている

●日常生活の中の運動を考える  
スポーツなどの「運動」をする時間がなくても、日常の仕事や家事、通勤、買い物なども含めた「身体活動」全体を運動と捉えれば、日常生活の中で積極的に体を動かすことが、健康づくりにつながるといえます。

「身体活動」を増やすことは、肥満や生活習慣病を防ぎ、寝たきりや認知症の予防にもつながります。また、ストレス解消や腰・膝の痛みを和らげる効果も期待できます。体をよく動かすことで、自立した生活をより長く送ることができます。

●取り組んでみましょう

運動習慣がない人もある人も、日常生活の中で今より10分多く体を動かしましょう。1日の身体活動量が10分増えると、生活習慣病や生活機能低下のリスクが3.2%減ると言われています。\*

忙しい人でも、どんな時に体を動かすチャンスがあるかを考え、自分なりのやり方で少しでも身体活動を増やしましょう。  
※出典：健康づくりのための身体活動基準2013

はつらつ運動インタビュー

今回は、体を動かすことで、いきいきとした生活をされている市民のインタビューをご紹介します。



◆健康のためにどんな運動をしていますか？



▲ラジオ体操の様子  
みんなで1、2、3♪

◆これから運動を始めたいという人へメッセージをお願いします！  
まずは、ラジオ体操など10分でも毎日続けられる活動をおすすめします。外に出ると人と話す機会もできますし、季節の移り変わりも楽しめますよ。

◆運動を続ける秘訣はどんなことだと思いますか？  
運動の効果を感じることです。集まった人と話ができることや、お金がかからないことも大事だと思います。

◆運動を始めて良かったことは何ですか？  
肩こりや腰の痛みがなくなり、体重がずっと変わらなくなりました。歩くことで田畑や草木の様子が見えて、季節の移り変わりを感ずることも楽しみです。

つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会  
白鳥支部(アスパラグループ)

健康づくりは減塩から

☑9月号に引き続き、カレーマッシュを使った献立を紹介します。かぼちゃの滑らかな食感と甘みは、朝食にピッタリ！今日も元気にいってらっしゃい。

◎ かぼちゃマッシュ(カレー味)の豆乳ポタージュ ◎

1人25g : エネルギー 91kcal、塩分相当量 0.7g

☑材料(2人分)

- かぼちゃマッシュ(カレー味)  
かぼちゃ…………… 1/3こ(400g)  
玉ねぎ…………… 1/4こ(50g)  
カレー粉…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/4
- 豆乳ポタージュ  
かぼちゃマッシュ…………… 100g分  
固形スープの素…………… 1/2個  
水…………… 150cc  
豆乳…………… 200cc  
刻みパセリ…………… 少々

《つくり方》

- かぼちゃマッシュの作り方  
①かぼちゃの種とわたを取り除き、4～5等分に切って耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジで8分程加熱し熱いうちにつぶす。みじん切りにした玉ねぎとカレー粉、塩を加え、かぼちゃのカレーマッシュを作る。
- 豆乳ポタージュの作り方  
①鍋にかぼちゃマッシュ、スープの素、水を入れ中火で混ぜながら煮る。豆乳を加え煮立ったら火を止める。カップに入れ刻んだパセリをちらす。



～食改川柳～  
ひと手間を 手間と思うか 思わぬか