明日もきっと HEALTHY L F E

第7号 2015年10月19日 香川県

現在、私たちの日常生活は多くが機械化され、体を動かすことが減っています。世界保健機関(WHO)は、 高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動不足を死亡に対する危険因子の第4位と位置づけています。 スポーツの秋!身体活動不足を解消するために、運動習慣のない人も今から運動を始めませんか? この機会に、あなたも自分に合った運動をみつけましょう。

今月の HEALTHY 情報

運動で心も体もリフレッシュ



次の日に疲労や痛みを残さない程度の運動から始めてみましょう。 運動は無理なくできる方法を見つけ、継続させることが大切です。

運動の効果

- ★3大疾病(がん、心臓病、脳卒中)のリスクを下げる
- ★メタボリックシンドロームの予防・改善
- ★疲労回復、ストレス解消

75ステン + 10

今より 10 分多く体を動かして、 健康寿命をのばしましょう!

体重を 1kg 減らすには、 約 7000kcal (うどん約 30 玉分) の消費が必要です。

運動 Q&A

Q. 運動をする時間がないけれど、どうすればいいの?

- A. 時間がない人は、日常の中に上手に運動を取り入れましょう。 3 分程度の短時間の運動を繰り返す **小分け運動**も脂肪燃焼に効果が期待できます。お仕事や家事の隙間時間に少し体を動かしてみましょう。
 - ◆ エレベーターを使わず、階段を使う。
 - ◆ 目的地に到着して自動車を止める際、駐車場の入り口から一番遠い場所に駐車する。
 - ◆ テレビを見ながらストレッチ、歯を磨きながら爪先立ちや屈伸など、すでに習慣となっている動作と 一緒に行う**ながら運動**もおすすめです。

Q. どんな運動をすればいいの?

A. 減量を目的にする場合はウォーキングや水泳等の**有酸素運動**、 基礎代謝量アップや骨粗鬆症予防を目的にする場合は**筋力トレーニング**、 血行を良くして肩こり・腰痛予防のためには**ストレッチ**などが適しています。 目的に合った運動を選びましょう。



第26回

県民スポーツ・レクリエーション祭

11 月8日日 10:00~15:00 サンポート高松

◆ 参加体験コーナー(スポレク広場)

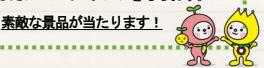
いろんなスポーツが体験できます。 血管年齢、体組成なども測定できます。

◆ レクリエーション大会

ウォーキング、ウォークラリー、ファミリーサイクリング、オリエンテーリング

スタンプラリー

体験したブースでスタンプをもらおう。



11,8 BG 1000-1000 (0000)

まだまだ楽しいイベントが盛りだくさん! ぜひ家族みんなでお越し下さい!

問い合わせ

県民スポーツ・レクリエーション祭実行委員会事務局(県教委保健体育課) (087)832—3762

県民スポーツ・レクリエーション祭に関するホームページ

http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/hotai/lifesports.html

お手軽野菜料理レシピ

小松菜の豆乳スープ

材料2人分小松菜1/2袋ベーコン1枚水150ml豆乳150ml固形コンソメ1個

- ① 小松菜を洗って4等分に切る
- ② 鍋に水を入れ、小松菜に火を通す。
- ③ ②に 1cm 幅に切ったベーコンを加え 火が通ったら弱火にする。
- ④ 豆乳を加え、固形コンソメを入れる。



- ★小松菜の代わりにほうれん草やチンゲン菜、ベーコンの代わりにウインナーやハムでも美味しいです。
- ★きのこやさつまいもなど、季節の野菜を加えれば アレンジ自由。
- ★小松菜は、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に 含む野菜です。