

# うどん県 耳より情報

第16号  
平成26年  
9月19日  
発行

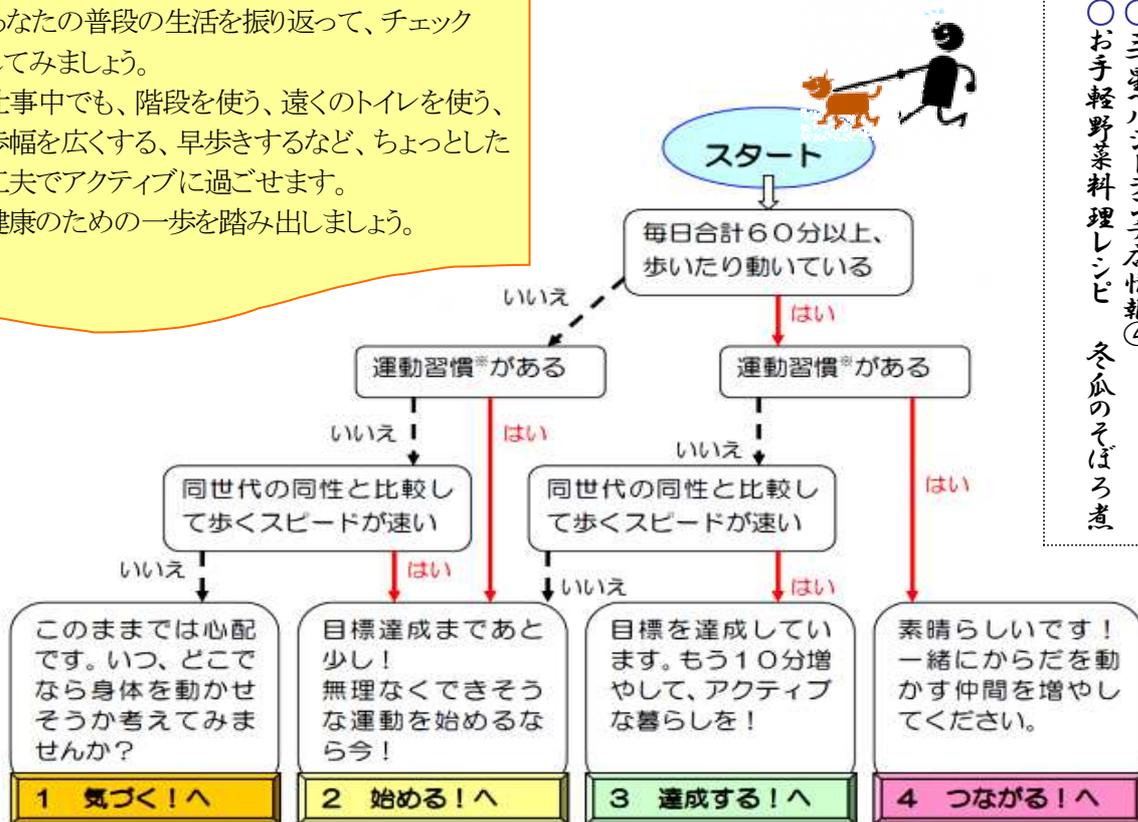
## ＋10から始めよう！

ふだんから元気にからだを動かすことで  
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん（※1）ロコモ、  
うつ、認知症などになるリスクを下げること  
ができます。今より10分多く、からだを動  
かしてみませんか。  
＋10 プラス・テンで※2健康寿命を  
のばしましょう。

**（※1）ロコモとは、**  
ロコモティブシンドローム。  
骨や関節の病気、筋力の低下、  
バランス能力の低下によって転  
倒・骨折しやすくなることで、自立  
した生活ができなくなり介護が必  
要となる危険性が高い状態を指し  
ています。

**（※2）健康寿命とは、**  
健康上の問題で日常生活が制限  
されることなく生活できる期間。

あなたの普段の生活を振り返って、チェック  
してみましょう。  
仕事中でも、階段を使う、遠くのトイレを使う、  
歩幅を広くする、早歩きするなど、ちょっとした  
工夫でアクティブに過ごせます。  
健康のための一歩を踏み出しましょう。



※運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っている

### 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。「いつ」「どこで」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

### 2 始める!

今より少しでも長く、元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。歩く時間を1日10分増やすなどできることから始めましょう

### 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすこと。(歩数にすると8,000歩)65歳以上の人は、じっとしている時間を減らし1日合計40分は動くことです。

### 4 つながる!

1人でも多くの家族や仲間と＋10（プラス・テン）を共有しましょう。一緒に行うと楽しさや喜びが一層増します。

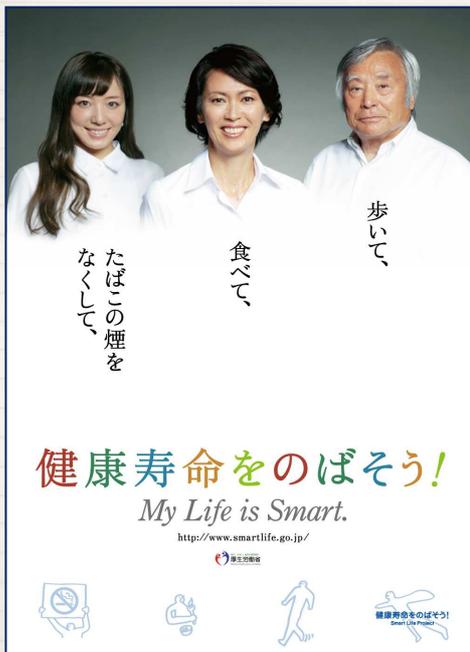


- ＋10から始めよう!
- 9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です
- 三つ星ヘルシーランチ店情報④
- お手軽野菜料理レシピ 冬瓜のそばろ煮

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり」で、健康寿命をのばしましょう。

身体活動をプラス10分、毎日、野菜をプラス1皿、たばこの煙をマイナスなど、できることから健康づくりに取り組んでいきましょう。



三つ星ヘルシーランチ店情報 ④

野菜たっぷりでカロリー控えめのおいしいランチを提供している「三つ星ヘルシーランチ店」をご紹介します。

さぬき市役所近くの **ごはんとえほんのお店 ito** さんです。絵本の貸し出しをしていたり、オーシャンビューの席もあり、大人も子どももゆったりくつろげるお店です。味付けもやさしく、心も体も元気になりそうな感じ。ぜひ行ってみてください。

ito (いと)  
TEL 087-813-8155  
ランチは月～土曜日



うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね ♪  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

お手軽野菜料理レシピ

冬瓜のそぼろ煮

材 料	2人分
姫冬瓜	1/2個
だし汁	400ml
鶏ミンチ	100g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
オクラ	2本

- ① 冬瓜は厚く皮をむき、2～3cm角ぐらいの大きさに切る。
- ② 鍋に冬瓜とだし汁、鶏ミンチ、砂糖、みりん、しょうゆを入れて、冬瓜が透きとおるまで煮る。
- ③ 片栗粉に同量の水を加えて混ぜ合わせ、②に入れてとろみをつけ、ゆでたオクラの小口切りを盛る。



簡単にできる野菜料理です。

- ★冬瓜(とうがん)の旬は夏ですが、皮が固く冬まで保存できるので冬瓜というそうです。
- ★ふつうの冬瓜を使用してもよいですが、大変大きいので、小ぶりの姫冬瓜が扱いやすいでしょう。
- ★鶏ミンチの代わりに、ムキエビやカニ缶、かにかまぼこでもおいしいです。