

明日もきつと HEALTHY LIFE

第18号
2016年9月19日
香川県

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋、芸術の秋、運動の秋。おいしいものを食べて、運動が好きな方も苦手な方も心地良くからだを動かしてみませんか。

今月の
HEALTHY 情報

プラス・テン +10から始めよう!

「運動が苦手だなあ。」「忙しくて運動どころじゃないよ。」と思っているあなた。今より10分多くからだを動かすことから始めてみませんか。

本格的な運動でなくても、雑誌や新聞、香川県のウェブサイト「かがわ糖尿病予防ナビ」に掲載されている簡単な体操で大丈夫。掃除や通勤など日常生活の中で時間を見つけましょう。

かがわ糖尿病予防ナビ

検索

香川県民の平均歩数 (20歳~64歳)

| 香川県民 | 平均歩数 | 全国平均 | 目標 |
|------|--------|--------|--------|
| 男性 | 7,422歩 | 7,791歩 | 9,000歩 |
| 女性 | 7,294歩 | 6,894歩 | 8,500歩 |

※平成24年国民健康・栄養調査

目標まであと
1,500歩

健康づくり、はじめの一歩

あ♪歩こう運動

健やか香川21県民会議

あ♪歩こう運動とは、健康づくりのための運動に取り組む県民が増えるよう、「あ♪歩こう」を合言葉に歩くことの習慣化を目指した取組みです。



あ♪歩こう運動 シンボルマーク

あ♪歩こう

駅やバス停から職場まで

ひと駅分歩いてみませんか？

あ♪歩こう

近くの階には階段で

階段の方が早いかも！



あ♪歩こう

近所へお出かけ車をおいて

ガソリン代の節約にも！

あ♪歩こう

まちの魅力を再発見

歩くと違う景色が見えます！

あ♪歩こう

子どもと一緒に体づくり

子どもとスキンシップ！



あ♪歩こう

ウォーキングでリフレッシュ

心も体も元気になります！

♪ 今より10分(1,000歩)、多く歩こう!!

あ♪歩こう運動

検索

Q. 運動するのはいつがよいですか。

A. 運動には食事の直後や極端な空腹時を避け、エネルギー代謝が活発な昼や夕方が適しています。一方、体が目覚めたばかりの朝はウォーミングアップをしっかりと、夜は睡眠を妨げないよう激しい運動を控え、屋外では防犯や事故対策を忘れないようにしましょう。自分のライフスタイルに合わせて、無理なく継続できるタイミングを見つけてください。



10月のイベント情報

参加無料！

- ◆ 10月10日（月・祝日・**体育の日**）12時～17時
『かがわ食育・地産地消フェスタ』
場所：サンメッセ香川 1階 大展示場

★認知症予防に効果的な栄養素を含む食材を使ったクッキング教室
⇒和食・洋食・中華料理のプロの料理人による料理の披露
⇒試食あり！（各回先着30名）

★野菜の新しい食べ方を提案！
⇒野菜ソムリエによる香川県産野菜を使ったベジチョコ体験
⇒試食あり！（全4回開催、各回先着20名）

★野菜に関するパネル展示
⇒1日の野菜摂取目標量や香川県民の野菜摂取量の現状
香川県民が不足している野菜の量が一目で分かる！
⇒おススメ野菜料理のサンプルも展示



その他、健康、食育、地産地消に関するブースもあるよ！
食に関する相談やゲームの他、香川県産農水産物を販売するブースもあります！



『かがわ介護フェア2016』も同時開催！

お手軽野菜料理レシピ

ねぎチヂミ



| 材 料 | 2枚分 | |
|----------------|------------|---------|
| 細ねぎ(青ねぎ) | 50g | |
| A | 小麦粉 | 50g |
| | 水 | 50cc 程度 |
| | だしの素(顆粒) | 小さじ 1/2 |
| | 卵 | 1個 |
| | 塩 | 0.5g |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| ごま油(フライパンにひく分) | 小さじ 1/2 程度 | |
| B | 醤油 | 小さじ1 |
| | 酢 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ 1/2 |



- ①細ねぎを小口切りする。
- ②ボールにAを合わせ、①を混ぜる。
- ③フライパンにごま油をひき、②を半分、丸くのせ、焼く。
- ④Bを合わせてタレを作り、③の出来上がりにかける。

★細ねぎは3～4cmのザク切りにしても、美味しいですよ。
★買った細ねぎは、一度に使わないことが多いと思います。まとめて、洗って小口切りにしたあとは、キッチンペーパーなどで軽く水気を取り、冷蔵または冷凍保存しましょう。