

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見つけましょう。

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。

プラステン
+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！

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

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**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
雨天決行

◆ **参加体験コーナー(スポレク広場)**

いろいろ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。

スタンプラリー

体験したブースでスタンプをもらおう。

素敵な景品が当たります!



◆ **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



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>

10月は がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン です!
がん検診は受けましたか?

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。

三豊市

健康づくり講座（特定保健指導）が始まりました

【目的】 メタボの対象者が、自分の現在の身体の状態を知り、運動や食生活の見直しを行い、改善につなげていくことを目的とする。

【期間】 平成27年9月～平成28年3月までの6か月間

【場所】 三豊市内4か所（山本・豊中・三野・詫間）

【対象者】 特定保健指導対象者（56名）

【内容】 初回は、メタボの情報や栄養成分表示を学習し、間食のエネルギーを知り、間食の回数や量の減少につなげます。また朝食に野菜料理を添え、食事はよく噛んで食べることや運動の大切さなどを説明しました。

参加者は腹囲や体重減少のために、間食を控える、野菜料理を増やす、よく噛んで食べる、自分に合った運動（筋トレ、速足で歩く）をするなど改善につながる行動目標を設定し、実践につなげていきます。



講座は6か月間ですが、講座終了後も自分の設定した目標に向かい、健康状態の維持、改善のために、継続することが大切です。

問合せ先：三豊市健康福祉部健康課

0875-73-3014