

左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

Vol.30
2022年9月19日
香川県

効果的な健康運動(体力測定と筋力体操)

身体活動量の低下は筋力の低下につながる恐れがあります。運動不足を感じる人は、自分の筋力をチェックすることから始めませんか？

【体力測定(筋力)】

10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？

膝が伸びるまで立ちます

注：強い膝痛、腰痛のある方は実施しないでください。

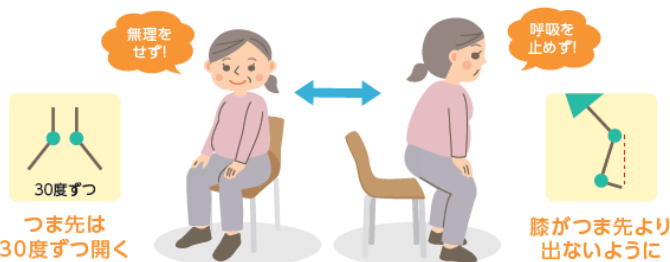


■年代別 評価表

(単位:秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

【筋力体操(下肢筋力をつける「スクワット」)】



■動きの説明

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ②膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように体を沈める。

- ・動作中には息を止めない。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、ゆっくり90度以上まげないようにする。

(参考「あなたの健康サポートガイド～基本の”き”～」)

9月は健康増進普及月間 食生活改善普及運動

身体活動・運動は生活習慣病の予防に効果があり、例えば、1日10分程度を数回行う、簡単な運動でも、予防効果が期待できます。

新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごすことが増え、歩く機会も減っていませんか？ストレス解消もかねて歩いてみましょう。

日常生活における歩数(20~64歳)

(データ H28 県民健康・栄養調査)



男性 約1,000歩、
女性 約2,000歩
目標より不足しています。

みんなでおいしく減塩 野菜たっぷり生活 キャンペーンを実施しています。(9月1日~9月30日まで)

減塩の啓発と野菜摂取量増加の推進のため、県内のスーパーマーケット(一部店舗)で減塩レシピリーフレットの配布とオリジナルPOPの設置を行っています。ぜひご覧ください。

管理栄養士の簡単レシピ



☆旬の鮭をつかって簡単時短料理

『鮭のオートミール焼き』

【1人分】

エネルギー:310kcal たんぱく質:25.5g 脂質:17.4g
炭水化物:16.3g 食塩相当量:0.54g 食物繊維 2.7g

▼材料(1人分)

- ・鮭 1切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・オートミール 20g
- ・油 大さじ1
- ・パセリ 少々

魚にオートミールをのせて焼くだけ。簡単ですが、食感も楽しめる一品です。鮭の代わりに肉でも代用できます。

▼作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふる。
- ② オートミールに油を入れて、混ぜる。
- ③ 鮭に②をのせて、オーブンで15分焼く。
- ④ 付け合わせにサラダなどを添えて完成。

令和4年9月19日

せいさん食育情報

第6号

◎自分たちで育てて収穫した野菜を使ってクッキングや「おひさま野菜市」をしたよ！

📍 観音寺市保育所長会（豊浜保育所）

自分たちで育てて収穫した野菜を使ってクッキングや「おひさま野菜市」をしたよ！

実施日時：令和4年7～8月

実施場所：豊浜保育所保育室・玄関

対象：4歳児 14名

内容：収穫した野菜を使ってピザづくりや「おひさま野菜市」を開催

豊浜婦人会の方にいただいた自然環境にやさしいEM ぼかしを土に混ぜ込み土作りをし、EM 菌を利用した米のとぎ汁発酵液を薄めて毎日水かけをしている
いような野菜を栽培しました。

きゅうり・トマト・ピーマン・なす・スイカ・トウモロコシなど大豊作となり、
地域の方をお招きして「おひさま野菜市」を開催し、採れたての新鮮な野菜を
持って帰っていただきました。「スイカ甘かったよ」「たくさん採れたね」と、
うれしい言葉もいただきました。

また、トウモロコシは自分たちで皮をむき、ピザトーストを作って食べました。
保育室中ピザのいい匂いのする中で「サイコ～」と言いながら、おいしそうに
食べる姿が見られました。



＼ いいにおい！ ／



＼ たくさんとれたね ／



初心者大歓迎！

食と俳句教室

参加者募集！

参加
無料

日時・時間・場所・内容

日時	時間	場所	内容
10月22日(土)	10:00~ 11:30	観音寺市保健センター 機能訓練室(1階)	講義 (俳句の詠み方、季語と食)
11月3日(木)	11:30~	室本町上条(にんじん) 高屋町明下(ミニトマト)	吟行 (地域の農場見学等)
11月13日(日)	10:00~ 11:30	観音寺市立中央図書館 多目的ホール	句会 (作った句を詠み合う)

対象

西讃地域の高校に通う高校生

申込方法

下記問い合わせ先メールに①~③を記入してメール、
もしくは下記申込書を記入してFAXをお送り下さい

①氏名 ②高校名・学年 ③連絡先

農作物の
試食もあるよ♪



参加できない日があってもOK！

俳句に興味がある方、農業見学をしてみたい方、そうでない方も、ぜひお気軽にご参加ください

食と俳句教室 申込書

申込締切：9月30日(金)

お名前(ふりがな) _____ (_____)

学校名・学年 _____

連絡先 _____

問い合わせ先

香川県西讃保健福祉事務所

健康福祉総務課 健康づくり担当 滝川

TEL：0875-25-3082 FAX：0875-25-6320

Mail：fr4103@pref.kagawa.lg.jp