



平成 25 年 9 月 19 日  
香川県東讃保健福祉事務所

## ◆◆◆今より1,000歩、多く歩こう!◆◆◆

酷暑の夏が去り、運動をするのによい季節になってきました。しかし、運動不足の人が急に張り切って運動を始めると、膝や腰が痛くなって、あえなく中断ということもよく聞きます。その点、歩くことは距離や速さで運動強度を調節しやすく、気軽に始められる運動ですね。

1日1万歩歩くことが理想ですが、デスクワークが中心で車通勤という人にとってはハードルが高いでしょう。そこで、日常生活の中でほんの少し歩く時間を増やすことから始めてみてはどうでしょうか。まずは、1日に今より 1,000 歩多く歩くことを目指しましょう。

10分(600m~700m)の歩行が約1,000歩となり、片道5分でも往復すれば1,000歩になります。歩数計があると、成果がわかるので励みになります。大切なのは、続けること。プラス1,000歩でも、続けることで効果があります。雨の日や気分が乗らない日は休み、休日などにまとめて歩いても良いのです。もし、歩かない日が続いても、思い立った日から再びスタート!マイペースで取り組むのがコツ。そして、体力がついて1,000歩では物足りなくなってきたら、少し遠くまで歩いてみたり、いつもより速いスピードで歩いて見たり、自分流の楽しみ方を見つけましょう。

### あ♪歩こう

を合言葉に

- あ♪歩こう 駅やバス停から職場まで
- あ♪歩こう 近くの階には階段で
- あ♪歩こう 近所へお出かけ車をおいて
- あ♪歩こう まちの魅力を再発見
- あ♪歩こう 子どもと一緒に体力づくり
- あ♪歩こう ウォーキングでリフレッシュ

### よい姿勢で歩くと効果が高まります



あ♪歩こう運動シンボルマーク

## ◆◆◆イベント情報◆◆◆

東讃保健福祉事務所では平成 25 年 10 月 5 日(土)に、三木町の **ショッピングセンターベルシティ** で **“みんなでワイワイこころとからだをリフレッシュ”** と題したイベントを開催します。楽しくお得なコーナーがいっぱいです。精神障害者が作った作品の展示販売コーナーもあります。ぜひ、お越しください。

### ★ミニミニ健康チェックコーナー★

血圧、血管年齢、骨密度などを測定

### ★ゆるキャラと運動コーナー★

香川県のゆるキャラがやってきます



### ★アロマコーナー(予約制)★

アロマインストラクターによるハンドマッサージ

### ★食育ゲームコーナー★

参加者には健康づくりお役立ちグッズをプレゼント

他にもいろいろあります

## ◆◆◆野菜たっぷりうどん店情報②◆◆◆

香川県民の野菜不足については、本紙第2・3号でもお伝えしたところですが、平成23年の県民健康・栄養調査で、**最も野菜が不足**していたのは『**うどん・中華めん類を外食で食べた人**』でした。例えば、、、かけうどんにちくわの天ぷらをトッピングした場合、食べた野菜はわずかな量の「ねぎ」のみ。これでは、1日に必要な野菜の量(350g)は到底食べることはできません。そこで今回は、外食でも野菜が食べられるよう、管内のうどん店で見つけた野菜たっぷりの「ちゃんぽん系」うどんメニューをご紹介します。ねぎ以外にも数種類の野菜やきのこが入っていますよ！



**讃岐うどん みさと**  
(さぬき市長尾西)の  
←「**皿うどん**」  
白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、絹さや、きくらげなどが入ったあんかけです。



**手打ちうどん 若鮎**  
(さぬき市志度)の  
←「**ちゃんぽんうどん**」  
大ぶりに切った白菜と人参、ねぎ、きくらげなどが入っています。



**讃岐うどん処 麵喰**  
(さぬき市志度)の  
「**うどんちゃんぽん**」→  
たっぷりのねぎとキャベツ、人参、もやし、きくらげなどが入っています。

**陣内うどん**  
(東かがわ市松原)の  
「**野菜うどん**」→  
キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、ねぎなどが彩りよく入っています。



簡単にできる野菜料理です。  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！  
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

### おてがる野菜料理レシピ

## 小松菜と豚肉の炒め物

材 料	2人分
小松菜	1束
豚こま切れ肉	100g
こしょう・酒	少々・小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ・みりん	大さじ1ずつ



### 作り方

- ①小松菜はよく洗い、3～4cm長さに切る。
- ②豚肉にこしょうと酒をし、もみこんで下味をつけ、最後に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら小松菜の軸を入れて炒め、次に葉を入れて、しょうゆ、みりんで味付けする。

※小松菜はあくが少ないので、ゆでなくても大丈夫です。豚肉の代わりにベーコンやハム、エビやイカ、ホタテでもおいしくできます。味付けは塩・こしょうやオイスターソースでもいいでしょう。