

健康の大切さは失われてから気が付くもの。後から取り戻すのではなく、今のうちから対策に取り組みましょう。健康には「栄養バランスの良い食事」と「適度な運動」が欠かせません。食事は、全身の細胞を維持・修復するための「材料」を提供し、運動は、血管や代謝機能を正常に保つための「調整役」を担っています。どちらか一方が欠けても、体は本来のパフォーマンスを維持できません。



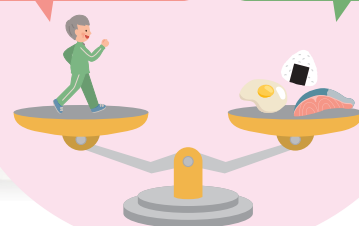
「食べる」

「動く」と



生活や運動で使われるエネルギー

食事から摂るエネルギー



バランスよく食べよう

薬膳を楽しむ料理教室

「薬膳」とは、健康増進や病気の予防を目的として、食材を組み合わせた料理や献立のことです。柏原公民館で行われた講座から、2品のレシピをご紹介します。

カボチャの煮物

カボチャとオクラは理想的な食べ合わせです。認知症予防、ストレス緩和、美肌作り、肩こり解消、冷え予防、慢性疲労緩和の効果があります。



材料(4人前)

- ・カボチャ 1/2個
- ・牛肉(薄切り) 200g
- ・オクラ 1袋(5本)
- ・サラダ油 大さじ1

A ・醤油 大さじ1

・みりん 大さじ1

B ・だし汁 1/2カップ

・醤油 大さじ2

・砂糖 大さじ1

・すりゴマ(白) 大さじ2

作り方

- ①カボチャは種を取り、皮をところどころ取って一口大に切る
- ②オクラはヘタを取りさっとゆでる
- ③牛肉は一口大に切り、Aで下味をつける
- ④フライパンにサラダ油を入れ③を炒め取り出す
- ⑤④のフライパンに皮を下にしたカボチャを並べ、上に牛肉を載せる
- ⑥Bを注ぎ火にかけ、煮立ったら弱火にし、落としフタをして15分煮る
- ⑦②を添える

もやしご飯

もやしは肩こり解消や疲労回復などに効果があります。



材料(4人前)

- ・米 3合
- ・ヤンニオンジャン お好みの量
- ・いりこのだし汁 3カップ ※180ccカップ
- A ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・ゴマ油 大さじ1
- B ・豆もやし 1袋(200g)
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3

作り方

- ①米を洗い、Aを入れてまぜ合わせ、Bを載せる
- ②①をだし汁で炊く
- ③炊き上がったたら混ぜて、ヤンニオンジャンを添える

旬の食べ物には、体の不調を整えてくれる働きがあります。体にもやさしく、おいしいですよ。



食文化料理研究家
土田丹智子さん

シニア食堂・千客万来

年齢を重ねることで段々と体力がなくなり、外出をする機会が減り、病気ではなくとも手助けや介護が必要となるような、心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」と呼びます。この講座は、高齢者のフレイル予防の観点から、栄養バランスの良い食事を取ることで、引きこもり(孤食)を防止することを目的として、おおむね70歳以上の方を対象に、月に1回実施しています。地域活動栄養士会の栄養士が献立を作成し、バランスの取れた食事を一緒に調理して、試食をしながらみんなで会話も楽しめます。

問合せ 水野公民館へ ☎2958-7991

管理栄養士
島村由喜子さん



地域活動栄養士会のメンバーで献立を考案し、参加者の皆さんと一緒に調理をしています。私たち栄養士が携わることで、簡単に作れて栄養のバランスが良い料理を提供できるのではないかと考えています。フレイル(虚弱)を予防できるような内容にすることも私たちの役割ですね。

フレイル予防には、食べることで、運動すること、社会参加の3つの柱があります。この講座は食べることに社会参加につながっています。さらに参加するために公民館まで自身の足で来るのが運動につながります。

ますよね。3本柱を達成できる講座になると嬉しいですね。食べることはとても大切で、特に3食を食べること、そして栄養のバランスをそろえて食べることを意識してほしいと思っています。私自身が気を付けていることでもあります。栄養のバランスがそろっていれば、凝った料理や多くの種類の食材を用意しなくてもいいと思います。主食、主菜、副菜というカテゴリーを意識していれば、一品はお惣菜に頼っても、冷凍食品を使っても、昨晩の残りでも大丈夫。例えば、朝はトーストとゆで卵とミニトマト、夜はうどんに鶏肉とほうれん草を入れるなど。特別な何かを作らなくても、健康を保つことができますよ。



全100メニュー!

もぐもぐsayama販売中!

狭山市で採れる季節の食材を使ったレシピ集「もぐもぐsayama」(食文化料理研究家・土田丹智子さん監修)を1冊300円で販売しています。
場所 市役所7階 広報課 ☎2935-3765



今日から始める 今すぐ実践してみよう

生活の中ですぐに取り入れられるポイントや動きを、皆さんにお伺いしました。ぜひ実践してみてください。

ヨガインストラクター 助川さん

ヨガに「キャットアンドカウ」というポーズがあります。背骨や骨盤周りを動かすので、自律神経が整い、呼吸が入りやすくなります。朝に行くと体のスイッチが入り、夜に行くと睡眠の質が上がります。試してみてください。

- ① 四つんばいで、手は肩幅に開き、肩の真下に手のひらをつく。脚は腰幅に開き、股関節の真下に膝をつく
- ② 息を吸って、吐きながらお尻のほうから順に背骨を丸める
- ③ 背骨が丸まったところで、息を吸いながら同じ順番で背骨を反らす

※この動きを5セット程度繰り返す



管理栄養士 島村さん

年代を問わず、まず3食しっかり食べるということが大切です。3食食べていないと足りない栄養素が出て、体はエネルギーが不足すると筋肉を分解して補おうとします。高齢者の皆さんに、特に意識してほしいのは「タンパク質」。毎食納豆などの大豆製品や肉、魚、卵を使った料理を一品添えてみてください。



看護師プロボクサー 津端さん

散歩をしてみるとか、歯磨き中にスクワットをするとか、あとは楽しいって思える運動を見つけられると無理なく習慣化できると思います。

ボクシングだと、ワンツートという動きを20秒やって10秒休む、これを3〜5セットやると全身運動になります。コツはいかにダイナミックに動けるか。手だけにらず足踏みも入れてしっかりやってみてください。

- ① 左足を強く踏み込みジャブ(左ストレート)を打つ
- ② ジャブを引くと同時に、右ストレートの要領で下半身を回転させてパンチを打つ



出ています。朝一番、体を起こすために外に出ています。朝から自転車です。5時に起き、22時に寝ます。22時に寝て5時に起き、朝から自転車です。外に出てバスケットボールをやるとか。極力朝一番、体を起こすために外に出ています。



ボクシングでエクササイズ教室

狭山市出身の看護師プロボクサー・津端ありさ選手を講師に迎え、7月に武道館で開催しました。パンチやフットワークなどボクシングの動きを取り入れた有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた全身運動は、短時間で効率良く脂肪を燃焼させることができ、高いシェイプアップ効果が期待できます。

看護師プロボクサー 津端ありささん



体を動かそう

全24種類の中から、2つの講座を取材しました。

スキルアップ スポーツ教室

体操やストレッチ、ボクシングなどさまざまな講座に当日参加することができます。運動を始めてみたい方や自分のスケジュールに合わせて講座を受けたい方など、気軽にご参加ください。

※日時は7〜9月期のもの。10月以降はホームページで確認

費用 1回600円
申込み ホームページで日時を確認の上、当日に費用を持って市民総合体育館へ ☎2952-0511 (電子申請可)



Interview 01 ZUMBA

振りを覚える必要はありません。まずは世界のさまざまな音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう！
日時 毎週水曜日、15時〜16時



フィットネス インストラクター 今村恵子さん

「ZUMBA」とはラテン音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。エアロビクスの動きも入っているのですが、心肺機能が高まったり、血圧が下がったりという効果があります。元々はダンス要素の動きが多いのですが、鍛えたい場所に合わせたトレーニング要素のある動きを組み合わせてすることもできます。自身は健康のために、食べ過ぎないようにする、転ばないようにする、睡眠をとるようにするとかを気にしています。

Interview 02 やさしいヨガ

1日を充実して過ごせるように、無理のないように少しずつほぐし、活力を体に満たしていきます。
日時 毎週金曜日、9時30分〜10時30分



ヨガインストラクター 助川さん

ヨガは普段使わない筋肉など全身を満遍なく使うので、日頃の疲れや自分の癖に気が付くことができます。レッスン中だけの効果ではなく、日常生活の質の向上につながります。私は普段から生活の中に運動を取り入れることを意識していて、家事の合間に肩回りを動かしたり体を伸ばしてみたり、テレビを見ながらふくらはぎをほぐしたりと、その都度疲れをためないよう、呼吸を付けています。それから、呼吸。どんな時でも呼吸に意識を向けてみると心身ともに整います。



他にもあります！体に関する講座や運動ができる教室、健康促進の取り組み //

市内には、ウォーキングやランニングができる広い公園や、健康器具が設置され手軽に運動ができる公園もあります。



公園の情報はこちら▶



市民総合体育館や狭山台体育館、武道館では、今回掲載した以外にも多くのスポーツ教室を開催しています。
問合せ 市民総合体育館 ☎2952-0511、狭山台体育館 ☎2958-1201、武道館 ☎2935-7035、スポーツ振興課 ☎2946-8738

おりぴい健康マイレージは、スマートフォンを身に付けて歩くことで、歩数に応じたポイントを自動で貯めることができるアプリです。ポイントを貯めると、市と県の景品抽選にダブルでチャレンジできます。
問合せ 健康づくり支援課 ☎2956-8050

登録者募集中！



公民館では、食事や運動をはじめさまざまな種類の講座を用意しています。各地区の公民館だよりをご覧ください。か、各館へお問い合わせください。

