

栄区保健活動
推進員だより



すまっぴ

第 33 号

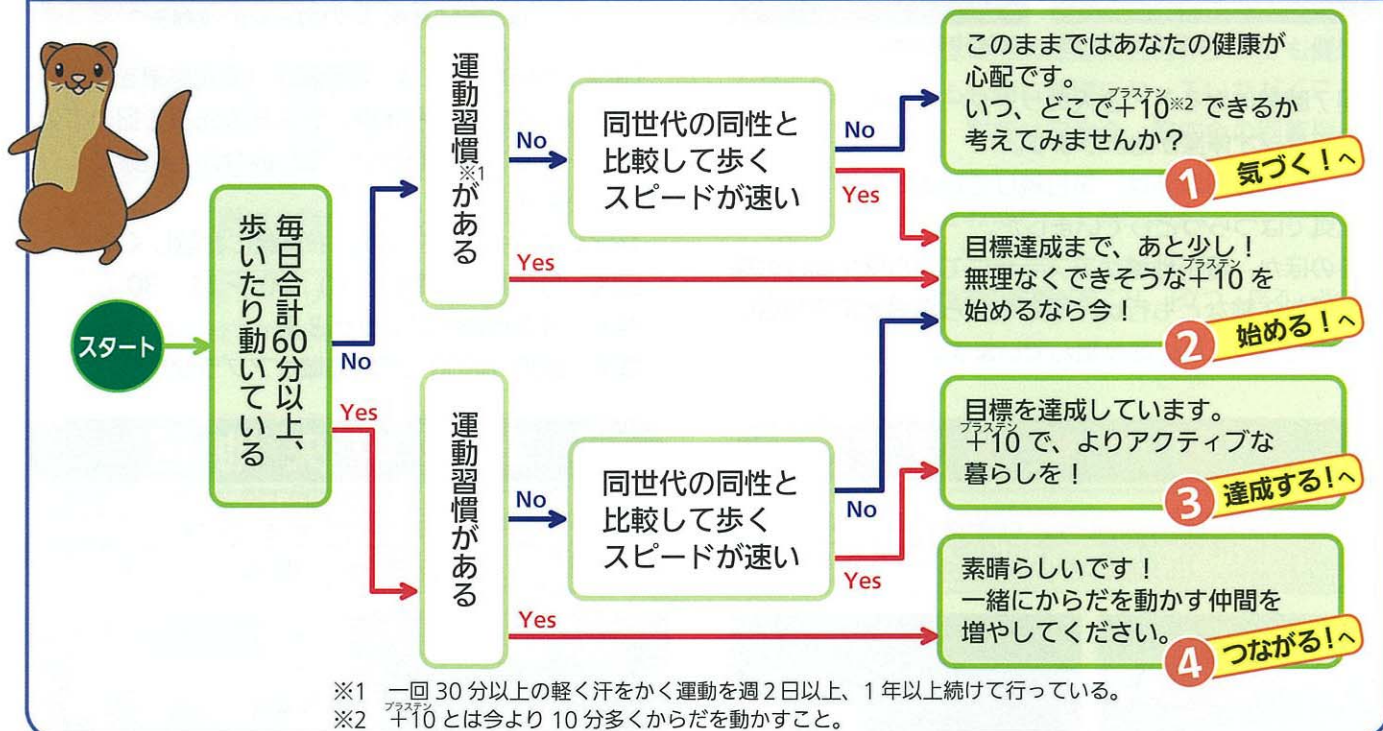
発行：栄区保健活動推進員会
事務局：栄区福祉保健課
電話：894-6964

みんなであげよう！健康長寿

横浜市保健活動推進員の制度は、今年で発足 70 周年を迎えました。保健活動推進員は、地域のみなさんの健康づくりを担っています。みんなで健康づくりに取り組み、健康寿命^{*}を延ばして、安全・安心のまちづくりをめざしましょう！！

^{*} 健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。(厚生労働省より)

あなたは大丈夫？健康のための身体活動チェック



- 1 気づく！** からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- 2 始める！** 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。^{プラステン}+10 から始めましょう。
- 3 達成する！** 目標は、1 日合計 60 分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1 日合計 40 分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。
- 4 つながる！** 一人でも多くの家族や仲間と^{プラステン}+10 を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

(厚生労働省アクティブガイドより)



今より 10 分多くからだを動かす、^{プラステン}+10 で健康長寿！



今の生活に+10を！



プラステン

+10とは、今より10分多くからだを動かすことです。いつもの生活の中で活動量を増やしましょう!!

- ・自転車や徒歩で移動する
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ
- ・仕事の休憩時間に散歩する
- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く

- ・近所の公園や運動施設を利用する
- ・地域のスポーツイベントに参加する
- ・休日には家族や友人と外出を楽しむ
- ・歩幅を広くして、速く歩く

など、日常に取り入れてみましょう!!
(ロコモチャレンジ! 推進協議会 HP より抜粋)

～健康寿命を延ばすには栄養も大切! 食事に関するアドバイスです～



「骨」と「筋肉」を強くする食事

骨や筋肉は、材料となる「栄養素（カルシウムやビタミン、タンパク質など）」が不足すると強くなりません。毎日の食事から、骨や筋肉に必要な栄養素を摂りましょう!!

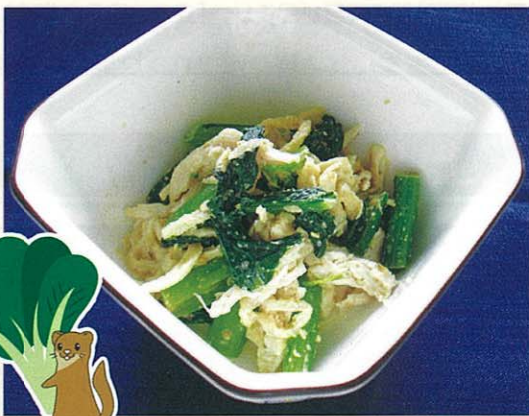


食生活等改善推進員（ヘルスメイト）は、子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりを広めるボランティア活動をしています。栄区では約60人が活躍中。一緒に活動しませんか！



レシピを提案してくれたヘルスメイトさん

切り干し大根と小松菜のサラダ



〈材料（4人分）〉

- 切り干し大根（乾燥）…20g
- A { しょうゆ…大さじ 1/2
- だし汁…大さじ 4
- ささみ…2本（酒と塩少々）

小松菜…2/3束（200g）

- B { すりごま（白）…大さじ 4
- マヨネーズ…大さじ 1 と 1/2
- しょうゆ…大さじ 1
- 砂糖…小さじ 1

〈作り方〉

- ① 切り干し大根は洗ってぬるま湯でもどして、水気をよくしぼる。食べやすい長さに切り、Aに15分浸す。
- ② ささみは筋をとって軽く塩と酒を振ってしばらくおく。熱湯でゆで、粗熱がとれたら細かくさいておく。
- ③ 小松菜をさっとゆでて水にとり、水気をしぼって、2cmの長さに切る。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。

芽ひじきの簡単白和え



〈材料（4人分）〉

- 木綿豆腐…1丁
- 芽ひじき（乾）…7g
- ごま油…大さじ 1

- 塩…小さじ 1
- 枝豆…20粒
- 大葉…4枚

〈作り方〉

- ① 芽ひじきを水洗いして、水を切る。
- ② 密閉容器に芽ひじきを平らにしき、その上に豆腐を置く。30分以上冷蔵庫で寝かせる。
- ③ スプーンで崩しながら、ごま油、塩を加え混ぜる。
- ④ 皿に大葉を敷き、③を盛りつけ、枝豆を飾る。
※枝豆のかわりに、かにかまぼこでもよい。



すきっぷ編集委員（五十音順）

編集委員長：長嶋孝尚、丸山博之

編集委員：尾崎章和、越智由香里、田口嘉子、野田美枝子、肥田のり子、山田尚江

