

## くしゅせき、ぶいじゅせき、ウォーキング



「食欲の秋」食べたいものはいっぱいあるけれど、おなかの脂肪が気になりだした人も多いのではないのでしょうか？

内臓脂肪を減らすためには、食事の量を減らすだけでなく、運動も一緒に行わなければ効果はありません。またまった運動の時間が取れない人でも、普段の生活の中で意識的に体を動かすことで、エネルギーを消費することができます。

### ☆運動としてウォーキングを楽しもう

特別な準備が不要で、いつでもどこでも気軽にできる「ウォーキング」は、メタボリックシンドロームの予防・改善にもお勧めです。運動習慣がない人は、20分程度から

始め、徐々に時間を増やしていきましよう。また、時間がまとめて取れない人は、10分間を速く歩くという方法もあります。

最初は「やや楽」と感じる運動強度から始め、慣れてくれば個々の体力や状況に応じて、時間や速度を変えながら歩いてみましょう。

### ☆安全に運動を行うための5か条

- ① 膝や腰に痛みのある人や高齢者
- ② 運動の量や強度は、その日の体調に合わせて
- ③ 外出の時はわざと遠回りをして、歩数を増やそう
- ④ 歩行時間は、細切れでも少しずつ継続していくことが大切
- ⑤ エレベーターやエスカレーターよりできるだけ階段を

血圧の人は、主治医と相談してから  
運動中や運動後に強い痛みがある場合は、すぐに運動を中止しましょう。また、高血圧の人は、運動の前後に血圧を測りましょう。体調がすぐれない場合は、運動を中止しましょう。

楽しんで継続することを心掛けます。

### ③ 準備運動・整理運動を行う

④ 小まめに水分補給を  
脱水や熱中症を予防するために、小まめに水分を補給しましょう。

### ⑤ 靴は自分に合ったものを

〈靴選びのポイント〉  
・つま先は1センチほどのゆとりがあるもの  
・かかと部分はクッション性のよいもの  
・靴底はすべりくいもの

最後に、運動の内容や時間だけでなく、体重と腹囲(立位でおへその高さ)を記録してみてください。運動の効果を確認することができます。まずは、少しずつできることから始めてみましょう。

## デンタルコラム

「食卓の崩壊」が指摘されるようになり、『食育』という言葉をよく耳にします。食育とは、食事を通じて栄養摂取や生活習慣、しつけ、そして日本の文化を育てるため、日本人に合った食材や食前・食後のあいさつ、食器などについて考え、学校給食や家族だんらんの場を通じて、心身の成長を図る教育です。最近の学校歯科検診におい

## 食育と口の健康

では、むし歯は少なくなっています。歯肉炎と歯並びに異常をきたしている児童が多くなっています。

この原因として、食べ物の好き嫌いによる片寄った栄養補給や軟らかい食物ばかりを摂取していることが考えられ、顎の発育不良による歯並びの異常だけでなく、かむ力の減少もみられています。そのため、歯磨きの指導だ

けでなく、かみ応えのある物をしっかりと時間をかけてかむ食事(スローフード)にして、口や舌のまわりの筋肉トレーニングも必要になってくるのが現状です。



くちびるトレーニング

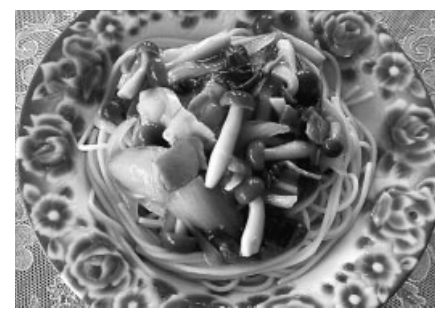
食事とともに歯と口の健康も考えて、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくことができますようにしましょう。



かみごたえのある食事を取りましよう(レンコンのホクホク煮)

瀬戸内市歯科医師会

## 旬のごちそう



### 【ショウガ風味でいただくヘルシーパスタ】

- 材料(3人分)
- スパゲティ ..... 300g
  - コンソメスープ

- (A) 水 ..... 3カップ  
固形コンソメ ..... 2個  
玉ネギ(細切り) ..... 1玉  
シメジ(石づきを取る) ..... 1パック  
チンゲン菜(3cm長さに切る) ..... 2束  
ベーコン(2cm長さに切る) ..... 70g  
ショウガ汁(皮をむき、すりおろす) 大さじ1  
水溶きかたくり粉

- (B) かたくり粉 ..... 大さじ2  
水 ..... 1カップ

- 作り方
- ① スパゲティをたっぷりのお湯でゆでる。
  - ② 鍋に(A)を沸かし、玉ネギ、シメジを加え、軟らかくなるまで煮る。
  - ③ ②にベーコン、チンゲン菜を加え、(B)でとろみをつける。
  - ④ 火を止め、ショウガ汁を入れて仕上げ、ゆでたスパゲティにからめる。

市栄養委員会 牛窓支部  
櫻田和子さん(牛窓町牛窓)

青菜やきのこがおいしい季節になりました。また、ショウガには体を温める働きがあります。コンソメとショウガの組み合わせを、ぜひお試しください。

