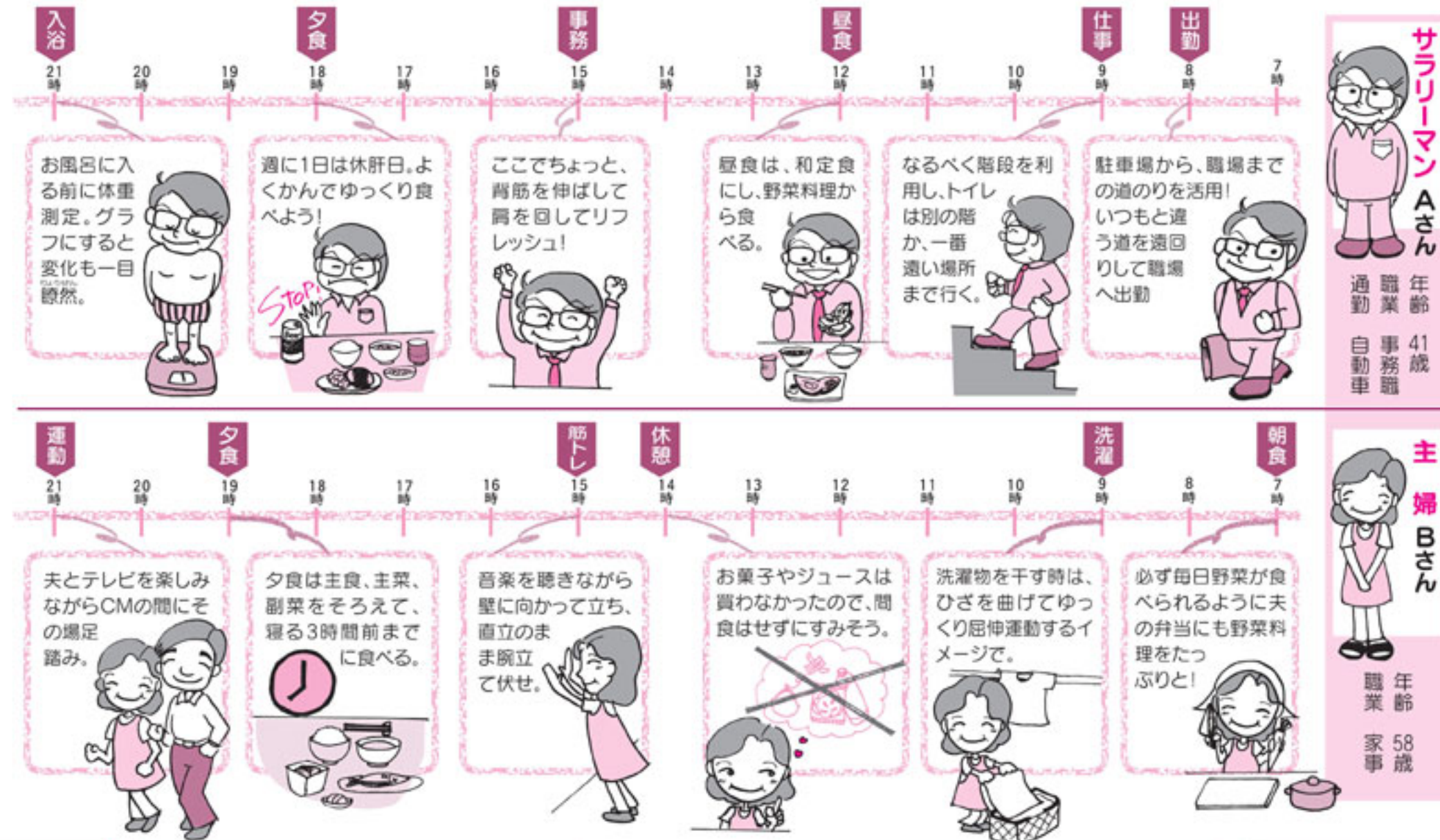


「日常」が重なって食べ過ぎたり、便利な生活に流れていませんか？
 日常動作も運動のチャンスととらえると、動くのも楽しくなるかも！
 一つでも出来そうなこと、小さな生活習慣の改善から、まず始めてみませんか。
 大切なのは、長く続けることです。

日常生活の中でできるひと工夫

「それぞれのパターンに見るトレーニング」



誰でもできる腰八分目、その「ながら運動」
 食事は1日3回。チャンスの時ととらえると、その機会を利用しない手はありません。
 ゆっくりよくかみ、口の中の食べ物がなくなっただけで満足する。いつもより少ない量でも満足感を得られるはず。こんな食べ方をしてみても、いかがでしょうか。
 また、野菜から食べ始めることも、カロリーを減らす一つの方法です。運動は家事の合間、仕事

の休憩時間などを利用しながら、気軽に楽しく体を動かすことが長続きのコツです。
 特に有酸素運動の一つウォーキングは、生活習慣病予防に有効です。健康に過ごすためにも、できることから始めましょう。

野菜や海藻を使ったヘルシーな一品
キュウリともずくのおえ物

●材料 (4人分)

キュウリ	2本
ミニトマト	6個
もずく(味付き)	150g
ごま油	小さじ1
練りからし	少々

●作り方

- ①キュウリは薄い輪切りにし、塩少々でもみ、しんなりしたら水気を取る。
- ②ミニトマトは4つに切る。
- ③もずくにキュウリ、トマト、ごま油、練りからしを加え混ぜる。

★青菜やきのこ類でも美味しくできます。

■まずはバランスよい食生活を

市栄養委員会 長
松本玲子さん (邑久町庄田)

食生活を改善すると、メタボも改善できると思います。やはりなんと言っても、主食、副菜、主菜など、バランスのよい食生活をするのが大切です。また野菜をたくさん取ることも、心掛けましょう。

食べる時間や食べる量も、気にしてほしいと思います。夜遅い食事や満腹になるまで食べる生活を続けていると、やはり肥満のもとに。

今までの生活リズムや食の習慣を変えることは、とても大変かもしれませんが、できることから挑戦してみましょう。

■生活の中に運動を取り入れて習慣に

体操教室参加者
吉田建太郎さん (68歳・邑久町山手)

昨年、友人に誘われ「お腹すっきり教室」に参加しました。ボール・マットなどを使った筋力トレーニングを行い、そのやり方を身に付けました。

数カ月行われた教室が終わった後も、スクワットやもも上げなどがテレビを見ながらでも行えるようになり、筋力運動が生活習慣となりました。今年度行われる「脱！おなかポッコリ教室」にも、オブザーバーとして参加する予定です。

「運動は楽しい」。これからも仲間をたくさん増やし、みんな元気で仲良く暮らせたと思います。

■少しだけでも続けることが大切

健康運動指導士 為房真由美さん (長船町福岡)

運動をすると体の中で良い変化がおこります。「運動なんて時間がないからできない」「体を動かすのなんて、おっくうでめんどくさい」と思っている人も、ちょっとだけ考え方を改めてみませんか？

寝るより座る、座るより立つ、立つより歩く、歩いたら少し足を伸ばす。1日5分、その場足踏み程度からやってみましょう。

「やらなくてはならない」と思うのではなく「まあ、やってみようか。寝ているよりはマシか」というくらいの気持ちで動いてみてください。