



今日からあなたも メタボ解消！



年末年始、つい食べ過ぎ飲み過ぎて、ズボンやスカートのベルトがきつくなつてはいませんか。
常日ごろ、このお腹をなんとかしたいと思っている人や特定健康診査の結果から、メタボ脱出を願っている皆さん、今回はその具体的解決方法をご紹介します。

努力が現れやすい内臓脂肪

メタボは過剰な内臓脂肪が原因で高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病にかかりやすくなっている状態。ポインントは内臓脂肪を減らすことです。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ新陳代謝が活発。少し油断するとすぐ増えますが、体を動か

かすように心掛け、少し生活改善することで比較的簡単に落とすことができ、頑張りえます。

目標・計画を立てよう

生活習慣を改善するためには、改善計画を少なくとも6カ月間継続実施することが必要です。「体重を3kg減らす」といった具体的な数値目標を掲げ、計画を立てましょう。目標を達成するためには、次のような日常生活での行動を振り返ることが大切です。

【食事面】

- ① つい食べ過ぎてしまう
- ② 甘い物やお菓子をよく食べる
- ③ 夜食を食べる習慣がある
- ④ お酒をよく飲む

成功するポイント

- 自分で8〜9割できると思う無理のない計画
- 具体的な時間や頻度などを決め、○×で評価できる計画
- 計画を実践したら、ぜひ記録

記録表の活用を！

楽しく活用できる各種記録表を市役所本庁(邑久分室)、ゆめトピア長船、支所の窓口を設置しています。市のホームページの「メタボ情報」の中にも掲載していますので、ぜひ活用してください。

5年、10年後さらに健康であるために、明日からではなく、ぜひ今日から取り組みましょう。

ふれあいながら健康づくり



誰でも住み慣れた所で、いつまでも元気に自活したいと望むのは、当然の願いです。高齢期に入ると、気力、体力、筋力が衰えてきますが、健康でなければ老後の生活を楽しむことはできません。そんな思いから、現役から続けていた運動を退職後も継

続して行っていました。そうすれば、元気老人になれると信じていたからです。しかし、一つの運動だけでは駄目だと気付きました。

課の主催により、介護予防の一環として実施された「はつらつ教室」もそんな触れ合い活動の一つです。

まさに「継続は力なり」です。高齢者でもちょっとした運動や体操により、筋力がアップすることを実感できたことから、教室終了後も自発的にこの教室を継続しています。

旬のごちそう



【山芋茶巾】

●材料(4人分)

- ヤマ芋 150g
- 砂糖 大さじ2
- 抹茶 小さじ1/2
- 甘露ぐり 2個

●作り方

- ① ヤマ芋は皮をむき、一口大に切ってゆでる。
- ② ①に火が通ったら、熱いうちにつぶし、砂糖を加える。
- ③ ②を半量に分け、一つは抹茶を加えて混ぜる。
- ④ ラップに③で混ぜた白色と緑色のヤマ芋を半量ずつのせ、甘露ぐりを半分にしたものを中央に置き、くるんで茶巾にする。

市栄養委員会 長船支部
牛ノ濱文子さん(長船町長船)

ヤマ芋はお店で年中見掛けますが、実は冬が旬。緑と白のコントラストがきれいで、あっさりした味のお菓子です。寒い日が続きますので、温かいお茶と一緒にどうぞ。

