

## スポーツの秋！！レッツウォーキング！！

健康を維持するには1回30分程度の運動を週3～5回行うことが望ましいと言われています。

まずは15分を目標にウォーキングを始めよう！

### 効果的なウォーキング5つのポイント！



1. 顔は真っ直ぐ少し遠くを見よう！

2. 肘は軽く曲げ、肩から前後に振る！

4. 背筋を真っ直ぐ！猫背はNG！

3. 膝を伸ばしてかかとから着く！

5. 歩幅は広く！



活動量計を使うと歩数や距離、消費カロリーを知る事が出来て運動習慣が付きやすくなるよ！



### きのこで

### 菌活★



食欲の秋、少しずつ寒くなり、鍋物が恋しい季節です。葉物野菜は高値傾向。そんな時、値段が比較的安定している、旬の野菜「きのこ」を使いましょう。「きのこ」は色々なおかずになります。身体の調子を整える「きのこ」のアレコレ豆知識を紹介します。

★美肌・快便にお勧め

肌荒れを防ぐビタミンB2、しみ・そばかすを予防する成分を含む。食物繊維が腸内環境を整え、便秘による肌荒れも解消！



★低カロリーで高栄養食品！

食物繊維・ビタミンD・カリウム・葉酸などがバランスよく含まれる

★老化予防・免疫力アップ・疲労回復にも効果あり！！

★多種類のミネラルを含む。中でもカリウムが豊富！！

★相乗効果でうま味が何倍もアップ！

鰹節・肉・魚などと組み合わせるとうま味アップ

★乾燥きのこはビタミンDを多く含む

干しいたけは生の約10倍！！

1時間程度日光に当てるだけでも増加  
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、  
骨粗鬆症の予防に！！

### 菌活レシピ★「手作りナメタケ」

1. えのき大束一つ(200g)は根元を切り落として2cmの長さに切り、手でほぐしておく

2. みりん大さじ2を火にかけ、煮たったら弱火で2分煮て、しょうゆ大さじ1と砂糖小さじ1を加え、一煮立ちさせる。

3. 2に1を加え、混ぜながら少し煮る。えのきがしんなりしたら火を止める。



## 10月の教室のご案内 (事前予約)10月2日予約開始

### 生活習慣病予防教室(健診事後教室)

#### 「自宅でできる 血圧対策」～血圧が気になる方へ～ (3回コース)

1回目:10月17日(火)血圧の話 2回目:10月24日(火)栄養の話 3回目:10月31日(火)運動実技  
時間 9:30～11:00(受付9:15～)

\* 対象者:20～74歳で、1年以内の健診結果を持参できる苫小牧市民の方



## 11月の教室のご案内 (事前予約)11月1日予約開始

### 生活習慣病予防教室(健診事後教室)

#### 「血糖値を上げない生活」～血糖値が気になる方へ～(3回コース)

1回目:11月14日(火)血糖の話 2回目:11月21日(火)栄養の話 3回目:11月28日(火)運動実技  
時間 9:30～11:00(受付 9:15～)

\* 対象者:20～74歳で、1年以内の健診結果を持参できる苫小牧市民の方



### 運動教室

#### 「65歳から始める貯筋 体力UP教室」(金曜6回コース) 11月17、24日 12月1、8、15、22日

\* 対象者:65歳から74歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方

#### 「燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ」(水曜6回コース) 11月22、29日 12月6、13、20、27日

\* 対象者:20歳から64歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方

時間(共通) 9:30～10:45(受付・体調確認 9:15～)



#### 「骨・コツ教室」(全3回コース)

1回目:11月13日(月)骨密度測定・骨の話 2回目:11月20日(月)栄養の話 3回目:11月27日(月)運動実技  
時間 13:30～15:00(受付13:15～)

\* 対象者:40歳～70歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方

\* 骨粗鬆症で治療・経過観察中の方は除く



## 毎月開催 (事前予約)毎月初日受付開始

#### 「月1回開催 簡単体験! ストレッチポール」 毎月第2火曜日(1月のみ第3火曜日)

時間 9:30～10:45 (受付・体調確認 9:15～)

\* 対象者:20歳以上で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方



皆様のご利用、お待ちしております!!

\* 詳しいお申し込み方法・内容に関しては、広報・HP・健康カレンダーをご確認下さい。



〈 お申し込み・お問い合わせ先 〉

一般財団法人 苫小牧保健センター

電話 (0144)35-2800

受付時間 8:30～16:30(土日・祝日除く)

