

保健センターだより

保健センター ☎ 67♦1151

健康づくりの秋に最適な

秋が来ました

秋は気候もよく、1年で最も活動しやすい季節です。季節を楽しみながら、健康づくりを始めませんか？

健康づくりの秋はいかが？

秋になると○○の秋といつて何かに打ち込む人が多いですね。運動の秋・食欲の秋などそれぞれに特化した秋にするのもいいですが、健康を考える上では、運動・食生活をバランスよく楽しむ健康づくりの秋をオススメします。健康的なからだを作るには、バランスのとれた食事と適度な運動が重要です。秋を楽しみながら生活習慣改善を実践してみましょ。

運動 ▶ 動くことを意識しよう

運動の基本は、体を動かすことです。生活の中で小まめに体を動かすことでエネルギーの消費に繋がります。現代人は、1日の歩数が平均千歩（ウォーキング約10分相当）減少していると言われます。1日10分今より多く歩くことを心がけましょ。



食事 ▶ 旬の食材を食べよう

旬の食材には、その時期の体の調子を整える働きがあります。きのこや芋などの秋の食材にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、これから迎える厳しい冬に向けたからだづく

りを助けます。秋には芳醇な香りのするおいしいものが多いので、季節の食べ物を楽しみながら健康づくりができます。

1人分約25キロカロリーでヘルシー！

レンジできのこ蒸し(2人分)

簡単クッキング

- 食材
- ・きのこ(えのき・まいたけなど)100グラム
 - A ・めんつゆ…大さじ2 ・酒…大さじ1
 - A ・トウガラシ(お好みで)

作り方

- 1 石づきを取ったきのこをほぐし、食べやすい大きさに分ける
- 2 耐熱ボウルに入れた1に、Aを入れ、ラップをかけてレンジで約3分加熱する
- 3 加熱できたらラップをはずし、軽く混ぜる



体重測定100日チャレンジに挑戦しよう

今年も体重測定100日チャレンジを11月1日から実施します。体重測定を頑張った方には健康と素敵な賞品をプレゼント！



からだ&血管若返りセミナー 参加者募集

とき 12月3日(月) ①午後1時30分～3時20分、②午後2時30分～4時20分
12月21日(金) ③午後1時30分～3時20分、④午後2時30分～4時20分

※①～④は同じ内容です

ところ 保健センター 対象 血圧が130/85mmHg以上の方

定員 各20人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 無料

内容 血圧を上げない食事と運動体験 持ち物 事前に届く書類

申し込み 各1週間前までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・「からだ&血管若返りセミナー」と明記し、保健センターへ。