

健康生活

healthy life

一日10分多く体を動かしましょう！

暦の上では秋を迎え、少しずつ過ごしやすい季節となっていました。秋になると暑い夏に控えていた運動を再開しようと考えている人も多いのではないかでしょうか。運動には大きく分けて3種類あります。

①ストレッチ：体の柔軟性を保ち、けがの予防に。
②筋力トレーニング：筋肉に一定の負荷をかけることで維持・向上を目指す。基礎代謝の低下を防ぎ、肥満予防にも。

③有酸素運動：酸素を体にしっかりと取り込みながら、負荷の軽い運動を時間をかけてゆっくりとおこなう。ウォーキングや水泳、自転車などは体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上に効果的です。

今まで運動習慣がない人は、まずはどれか一つを、すでに運動習慣のある人は3種類の運動を組み合わせることで、より効果が高まります。

市では「たんばすまいるウォーク21」をキヤッチフレーズに、今より1日10分多くウォーキングに取り組んでいただくことを推奨しています。ウォーキングは一番身近な運動方法です。健康長寿を伸ばしましょう。

“たんば”食育クッキング

～旬を食べよう～

材料 (2人分)	
大根おろし	150g
ほうれん草	60g
絹ごし豆腐	1/4丁
だし汁	300cc
味噌	大さじ1
おろし生姜	少々

- ①ほうれん草は3cmの長さに切りそろえ、豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋にだし汁を煮立たせ、豆腐を入れ火が通ったら、ほうれん草を加える。
- ③味噌を溶き入れ、仕上げに大根おろしを加え温まったら火を止める。
- ④器に注ぎ、おろし生姜を添える。

■ 地元健康課（水上保健センター内）☎ 82-4567

野菜をもっと食べよう

厚生労働省は、健康のために野菜を1日350g以上食べることを目標に指導しています。野菜はビタミンやミネラルの他にカロテンやフラボノイド、リコピンが含まれ、体内で抗酸化力を発揮し、健康を保つ役割を果たしています。平成28年度ひょうご食生活実態調査での丹波圏域は1日の野菜摂取量が100g不足していることが分かりました。成人の市民食育アンケートでも野菜を毎食食べるようしている人は49%です。

野菜350gの量は、70gの小鉢程度を3皿と野菜炒めなどの大皿料理1皿(140g)です。加熱するとかさが減り、たくさんとれます。温野菜のサラダやあえ物、炒め物、スープやみそ汁など具だくさんの汁物がおすすめです。不足しがちな朝食に野菜をとりましょう。

人参やピーマンなどの緑黄色野菜は、油と一緒にとるとβ-カロテンの吸収率がよくなります。また、汁と一緒に野菜を食べることで、汁に溶け出たビタミンやミネラルなどの栄養素もとれます。みんなで今より多くの野菜を食べて、健康な食生活を実践しましょう。

みぞれのお味噌汁

1人分：エネルギー59kcal・塩分1.3g



栄養士からの一言

大根に多く含まれるビタミンCや消化酵素ジアスターは、熱に弱いため、加熱しきかないのがポイントです。



図書館

library

ベストリーダー情報(8月1日～8月31日)

一般書

順位	本の名前	作 者
1	未来	湊かなえ
2	マスカレード・ナイト	東野圭吾
3	魔力の胎動	東野圭吾
4	青嵐の坂	葉室麟
5	にやん！	あさのあつこ

児童書

順位	本の名前	作 者
1	ぐりとぐらのかいさいよく	なかがわりえこ/さく
2	すごいね！みんなの通学路	アスリーマーク/文
3	なすずこのつべ？	カソソ・エリス/さく
4	ルラルさんのだいくしごと	いとうひろし/作
5	がっこうだってどきどきしてる	アダム・レックス/文

■ 地中央図書館 ☎ 82-7100

図書館カレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
*	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

×印は全館休館
□印は中央・青垣・山南・市島のみ休館
△全館整理休館

“たんば”食育クッキング

～旬を食べよう～

材料 (2人分)	
大根おろし	150g
ほうれん草	60g
絹ごし豆腐	1/4丁
だし汁	300cc
味噌	大さじ1
おろし生姜	少々

- ①ほうれん草は3cmの長さに切りそろえ、豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋にだし汁を煮立たせ、豆腐を入れ火が通ったら、ほうれん草を加える。
- ③味噌を溶き入れ、仕上げに大根おろしを加え温まったら火を止める。
- ④器に注ぎ、おろし生姜を添える。

みぞれのお味噌汁

1人分：エネルギー59kcal・塩分1.3g



栄養士からの一言

大根に多く含まれるビタミンCや消化酵素ジアスターは、熱に弱いため、加熱しきかないのがポイントです。



農機具買います!

売りたい農機具はありませんか？どこよりも高く買取り致します

お見積り、出張査定は無料です。お気軽にご相談ください！9:00～17:30

FREE 通話料 無料
0800-200-6901

Webでのお見積りは24時間365日受付中！

農機具 プレジャー 検索

