

# みんなで健活!!

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## ウォーキングのフォーム

顎を軽く引いて、視線は前方に。

肩の力を抜き、腕は軽く曲げて力を入れずに振る。

歩幅はやや広め、かかとから着地。

背筋は真っすぐに。



●自分の体力や体調に合わせたペースで歩きましょう。

●健康づくりのためにはややきつと感じる「ニコニコペース」(笑顔で会話ができる程度)がおすすめです。

## 運動を習慣化して“健康づくり”を！ まずはウォーキングを始めませんか？

村では4月から、茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」を活用し、ウォーキングなどに取り組むきっかけづくり等を行う「運動習慣定着化促進事業」を実施しています。「なかなか運動する機会がなくて…」という方は、この機会にアプリを活用し、まずはウォーキングから始めてみませんか。

### 【ウォーキングにはどんな効果があるの?】

歩くこと(ウォーキング)は、体の約80パーセントの筋肉を使う全身運動です。いつでも、どこでもできる手軽な有酸素運動で、次のような効果が期待できます。

**ウォーキングの効果**▼▽血糖値・血圧を下げる ▽善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロール・内臓脂肪を減らす ▽心肺機能の強化 ▽腰痛予防 ▽骨粗しょう症予防 ▽ストレスの解消 ▽転倒予防 ▽認知症の予防など

### 【散歩とは違う?“運動”としてのウォーキング】

運動としてのウォーキングは、普段の歩行や散歩とは異なり、フォームを意識することが重要です。正しいフォームで歩くと、意識せずに歩くよりも、活動量が1.1~1.6倍になるともいわれています。※腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるため、無理せず自分に合った歩幅で歩きましょう。

### 【継続のこつは、隙間時間を見つけて歩くこと!】

買い物や家の中で歩いた分も歩数に含めて構いません。5分、10分といった、ちょっとした隙間時間を見つけて歩くことが、ウォーキングの継続につながります。

### 【「1日に8,000歩」を目指そう!】

1日の合計歩数8,000歩を目標に歩くと、健康を良好に保つ効果が高くなるといわれています。※あくまで目安ですので、無理のない範囲で取り組みましょう。

### 「元気アップ!りいばらき」で健康づくり活動に取り組みませんか? 東海村独自の景品を差し上げます!



健康ポイントをためて、アプリ内からご応募ください。抽選で220人の方に、東海村商工会の共通金券(3,000円分)を差し上げます。  
**対象**▼村内在住の18歳以上で、「元気アップ!りいばらき」の健康ポイントを3000ポイントためた方

**応募期間**▼10月1日(日)~10日(火)

**その他**▼「元気アップ!りいばらき」のダウンロード方法など詳細は、茨城県公式ホームページをご覧ください。



▲HPIはこちら

## 東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」



### 炊飯器で炊く小豆とサツマイモのご飯



☆1品で食物繊維がたっぷり取れる!  
☆村の特産品サツマイモと合わせて、おいしくいただきます♪



#### 【材料(4人分)】

- 米…2合
- 小豆…40g
- サツマイモ…小1本(200g)
- 料理酒…小さじ1

#### 【作り方】

- ① 小豆は洗い、たっぷりの水で火にかける。沸騰してから5分ゆでたら、ざるに上げて湯を捨て、再度たっぷりの水を入れて約10分煮る。冷めたら小豆とゆで汁に分けておく。
- ② サツマイモは皮をむき2センチメートルくらいの角切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ 米を洗い、小豆のゆで汁を炊飯器の2合分の目盛りまで入れる。足りない場合は水を足す。
- ④ ゆでた小豆、サツマイモ、料理酒を入れて、普通にスイッチを入れて炊いたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…370kcal

食塩相当量…0.1g