

# マイヘルシー スタイル

We hope these information makes  
you more healthy!



vol. 01

【問い合わせ】  
保健センター(☎282-2797)



ウォーキングは、年齢・性別・時間帯を問わず、誰でも簡単に始めることができ、筋力向上や気分転換等の効果があるといわれています。また最近では、記憶力アップや認知症予防にもなるといわれ、注目をあびています。

## ●ウォーキングの効果

- ▽心肺機能が高まる
- ▽骨が強くなる
- ▽筋力の低下を防ぐ
- ▽血行が良くなる
- ▽持久力が高まる
- ▽ストレス解消に役立つ
- ▽脳の活性化
- ▽ダイエット効果
- ▽生活習慣病の予防
- ▽認知症の予防 等

もちろん、意識して時間をつくりウォーキングすることが大切ですが、通勤・通学時や、職場での移動等、普段の生活の中で少しでも歩くことを意識するだけで効果があります。普段から運動不足を感じている方、この機会にウォーキングを始めてみませんか。

## ●平成27年度「みんなですこやかウォーキング」参加者が過去最高555人(延べ)!

健康づくり推進計画推進委員会(健康増進課内)では、毎月定例の「みんなですこやかウォーキング」を開催しています。1人では歩けない・続けられないという方でも、大勢で歩けば時間もあっという間に感じます。ぜひご参加ください!



いもマミーの  
おすすめレシピ

## 鉄分・カルシウムたっぷりレシピ!

### 「コマツナとあさりの昆布和え」

材料	1人分(4人分)	備考
コマツナ	70g(280g)	1束(300g)
あさり (水煮缶)	10g(40g)	
ニンジン	5g(20g)	
ポン酢	2g(8個)	
刻み昆布	1g(4g)	
白ゴマ	1g(4g)	小さじ1(3g)
※エネルギー(34Kcal)、たんぱく質(3.4g)、カルシウム(154mg)、鉄(5.9mg)、食物繊維(2.0g)、食塩相当量(0.2g)		



#### 【Point】

コマツナは鉄分や葉酸が豊富! 葉酸・ビタミンCは、鉄の吸収をアップさせます!

#### 【作り方】

- ①コマツナはゆで、冷水に通して冷まし、水気を絞って3cmくらいの長さに切る。ニンジンは、コマツナと長さをそろえ、ゆでる。白ゴマは、フライパンで軽く炒る。
- ②食べる直前に、全ての食材を和える。