

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **29**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



お友達やご家族と
ウォーキングを始めましょう!

歩くことは、体の約80%の筋肉を使う全身運動であり、いつでも・どこでもできる手軽な有酸素運動です。最近運動不足と感じている方、生活習慣病が気になる方、お友達やご家族と週末にウォーキングをしてみませんか。

【効果】血糖値を下げる・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を減らすなど生活習慣病の予防、メタボリックシンドロームの改善、心肺機能の強化、転倒予防、腰痛予防、骨粗しょう症予防、ストレスの解消、認知症の予防など

【靴の選び方】

かかとを合わせて、
つま先に余裕がある



かかとの
クッション性が
高い

【正しいフォーム】

あごを軽く引いて、
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。



背筋はまっすぐに。

【注意点】少なくとも20～30分ごとに、50～200ミリリットル程度の水分を取りましょう。のどが渴いたと感じる前に水分補給をし、疲れたら無理せずに休みましょう。

みんなですこやかウォーキング

村内には9か所のヘルスロードがあることをご存じですか。ヘルスロードは、茨城県が指定している、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。奇数月の第1水曜日には、村内のヘルスロードを歩く「みんなですこやかウォーキング」を開催していますのでぜひご参加ください。

※詳しいコースを知りたい方は、村公式ホームページまたは保健センターで配布している「東海村ヘルスロードマップ」をご覧ください。



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(5人分)
サツマイモ	300g
水	80cc
粉寒天	2g
砂糖	大さじ3
塩	少々
※エネルギー(約100kcal/人)	



お芋の季節にぜひ作ってみませんか? 「芋ようかん」

【Point】

▽サツマイモが冷めてしまうとつぶしくくなります。熱いうちにつぶすことがポイントです。

▽サツマイモをかぼちゃに代えても作れます。

【作り方】

- ①サツマイモは皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかくなるまでゆでる。※ゆでたサツマイモは水気を切って滑らかにつぶしておく(冷やさない)。
- ②水と粉寒天を鍋に入れ、少しふやかしてから火にかけ、沸騰したら火を弱めて木べらでかき混ぜる。
- ③②に砂糖と塩を加えて1～2分弱火でかき混ぜながら煮る。
- ④①をつぶしたサツマイモに③を少しずつ加え、よく練り混ぜる。
- ⑤水で濡らしたバットに④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。切り分けて器に盛ったら出来上がり!