

et's 食育・健康づくり

第35号

平成29年9月発行

発行者:新潟市保健所健康増進課

Contents 主な内容

特集 歩いてポイントも貯まる! お得に健康づくり
健幸サポート倶楽部 1・2

まいかちゃんレポート(地域の取り組み紹介) 3
「野菜deちよいしおメニュー」大好評でした!
食のボランティア「食推さん」の活動が50年を迎えました!
にいがたの野菜・果物をいかして減塩 にいがた流ちよいしお生活

いきいきライフのご提案 4
+10(プラス・テン)運動のすすめ
にいがた流ちよいしお生活
知っとこ。食の安心・安全



心さわやか 体がろやか いきいき LIFEのご提案

ライフ(生活)

このコーナーでは、毎日の生活の中で、楽しく“食育・健康づくり”が実践できるような提案や情報提供をしていきます。さあ、今日からLet's にいがた流 食育・健康づくり!!

+10(プラス・テン)運動のすすめ

生活の中で〇〇しながら+10分からだを動かすようにしましょう。からだは正直。動かせば必ず変わります。ただし、無理せず自然体でいきましょう。

歯磨きで片足立ち

- ① お腹を軽く引き込んで背筋を伸ばします
- ② 転倒しないように、片手はどこかにつかまる
- ③ 床に着かない程度に片足を上げる

いつ 歯を磨くときに 目標 左右1分間 (難しい人は30秒)ずつ



応用編 歯磨きで腰割り

注意 膝とつま先の向きをそろえる

運動の種類と効果

① 有酸素運動

(ウォーキングなど、しっかり運動)

内臓脂肪を燃やす
血管を柔らかくする



② 筋カトレーミング

筋肉を増やして、
転びにくく太りにくい体をつくる



健幸サポート倶楽部の内容について
くわしくは次のページ

市では、ウォーキングなどの有酸素運動や筋カトレーミングによる健康づくりをサポートする健幸サポート倶楽部を実施しています。歩くことは、生活習慣病の予防などに効果があり、医療費抑制効果があることも科学的に証明されています。同倶楽部では通信機能のついた専用歩数計を毎日つけて、歩数に対して意識を高め、運動量の増加につなげます。大切なのは、できることから続けていくことです。これから運動を始めたかと思っている方も、すでにウォーキングの習慣がある方も、一緒に「健幸サポート倶楽部」を始めてみませんか?

特集

健幸サポート倶楽部

歩いてポイントも貯まる!
お得に健康づくり

にいがた流 ちよいしお生活



▶ 梨・柿・大根の甘酢和え

<1人分の栄養価>

エネルギー	41Kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	0.3g	塩分	0.3g

<作り方>

- ① 梨、柿、大根は皮をむき短冊切りにする。
- ② Aで甘酢を作り、①と和える。
- ③ 器に盛り、彩りにきゅうりを添える。

コメント

果物のさわやかな酸味や甘みがアクセントになり、うす味でもおいしい一品となります。



このレシピは「にいがた流ちよいしおレシピ」に掲載されています。

にいがた流ちよいしおレシピ 検索

知っとこ。食の安心・安全

お肉は中までしっかり加熱!

牛・豚・鶏などの生の食肉やレバーには、食中毒菌や寄生虫などが付着している可能性があります。

お肉を調理するときは、次のポイントに注意しましょう!

- お肉を調理するときは、しっかり中まで加熱しましょう!
- お肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう!
- 生肉を処理したまな板や包丁はよく洗いましょう!
- 生肉に触った後は、せっけんでよく手を洗いましょう!



●詳しくは、食の安全相談ダイヤル
☎025-212-8000 までお問い合わせください。



情報紙に関するお問い合わせ先
紙面へのご意見・情報の提供
保健所健康増進課

TEL.025-212-8166

日頃から「速めに歩く」「階段を使う」「少しの距離なら歩く」など意識しましょう！

週2回以上、1回30分以上の息がはずむ程度の運動を習慣に！

まいかちゃんレポート

～学生とレストランのシェフが開発～
「野菜deちょいしおメニュー」大好評でした！

7月1日～8月31日まで、北区の農家レストラン「ラ・トラットリア エストルト」で、県立大学健康栄養学科の学生とレストランが共同開発した「野菜deちょいしおメニュー」を提供しました。

この取組みは、市民の皆さまの食塩摂取量を減らし、野菜摂取量を増やす「ちょいしおプロジェクト」の一つとして実施したものです。

野菜たっぷり・塩分控えめになるように試作を重ね、タコライス、ジェノベーゼともに野菜は1日の目標量(350g)の半分以上を使い、食塩は一般的なレシピの半分ほどに抑えたメニューが完成しました。

料理を食べた方からは、「味が物足りないということはなく、とてもおいしかった」、「外食で野菜がたくさん食べられるのは嬉しい」などの声が聞かれました。

☎健康増進課(☎025-212-8166)



タコライス



ジェノベーゼ



食のボランティア「食推さん」の活動が50年を迎えました！

「食推さん」の愛称で親しまれる市の「食生活改善推進委員」の活動がこのたび50年を迎えました。6月8日に開催された50周年記念式典では、50年の活動を振り返り、祝賀会では、テーブル対抗のクイズが行われ大変盛り上がりしました。また、これまでの活動で作った料理をまとめたレシピ集を作成しました。



おすすめ！にいがたごはん



「食推さん」とは…

地域で健康づくりの活動を行う食のボランティアさんです。食推さんになるには、市が実施する養成講座を受講します。現在、476人の会員の方が地域で「親子の食育教室」、「生活習慣病予防のための料理教室」「高齢者のための料理教室」など幅広く活動を行っています。

☎健康増進課(☎025-212-8166)

歩いてポイントも貯まる！お得に健康づくり

けんこう 健幸サポート倶楽部



対象	20歳以上で、運動を禁止されていない方
費用	システム利用料 1カ月 540円(税込) 3カ月分を一括引落 専用歩数計代金 4,500円(税込) ※口座引落、別途手数料が必要
募集	1月開始生・・・市報にいがた11月5日号をご覧ください

選べる4つの運動目標

自分に合ったコースを選択することで無理なく運動を継続することができます。

- ◎ 寝たきりにならないぞコース
- ◎ 美ボディコース(女性専用)
- ◎ ハードトレーニングコース
- ◎ ダンディコース(男性専用)



歩数の見える化

専用歩数計に記録した歩数などを自宅や体育施設のパソコンで取り込み、専用ページから実績データを見ることができます。また、自分の選択したコースに沿った運動の目標とアドバイスが確認できます。



フォローアップ教室

市内各区にある体育施設13カ所で開催される教室に無料で参加することができます。(月2回まで) ストレッチや筋力トレーニングなどの指導を受けることができます。また、各体育施設では常時体組成測定ができます。今の体型を把握するために、1カ月に1回は測定をお勧めしています。

にいがた未来ポイントがたまる

歩数に応じて「にいがた未来ポイント」がたまります。ためたポイントは、500ポイントから市共通商品券などに交換ができます。(年間3,000ポイントまで。1ポイント=1円相当)



参加者からの声

- ・歩数計を意識して、歩数を増やす工夫をするようになった。
- ・体力がついた。健康診断の結果が改善した。



にいがたの野菜・果物をいかして減塩 // にいがた流 ちょいしお生活

このコーナーでは減塩に関する情報を紹介します。まいかちゃんと一緒に減塩について学んで、「にいがた流ちょいしお生活」を実践してみませんか。



減塩の一つに「だしをとる」方法があります。だしをとることで、だしのうま味により、みそ汁であればみその量を減らしてもおいしくいただけます。市販の粉末だしを使うのも良いですが、自分でだしをとる方法も覚えてしまえば簡単です。“みそ汁はインスタント派”という方も手作りにチャレンジしてみませんか？

だしのとり方

水：4カップ
削り節：25g

かつおだし

- ①水を沸騰させ削り節を一度に加える。
- ②弱火で2～3分煮る。
- ③キッチンペーパーを敷いたざるでこす。

水：4カップ
煮干し：4～5尾

煮干しだし

- ①煮干しは頭を取り、縦2つにさき、黒いわたを除く。
- ②水に5分以上つける。
- ③中火にかけ、沸騰したら火を弱めて2～3分煮出す。

「市販の即席みそ汁」と「だしをとったみそ汁」の食塩相当量の比較



市販の即席みそ汁
(分量どおりに調理)

約2g



だしをとったみそ汁

約1.3g

その差は約1.5倍！
(0.7g)