

健康のための

ワンポイントアドバイス



「健康と生活活動」

今回は、健康と生活活動についてお話しします。訓練や無理に行う運動に比べて、日常で行われている活動は長続きするので、健康により役立ちます。そんな活動を紹介します。

体を動かしましょう!

体をよく動かしている人は、病気にかかりにくいことや長生きすることはよく知られています。お年寄りも歩行などが、寝たきりなどを減らす効果があります。便利になった生活を見直し、少しでも動く工夫をしましょう。

健康日本21から

身体活動量(「活動の強さ」×「行った時間の合計」)の増加は、生活習慣病の予防に繋がります。家事、庭仕事、歩行などの日常生活の活動をはじめ余暇に行う趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての活動が健康に欠かせません。それには、

- ①身体活動・運動に対する意識の向上
- ②日常生活における歩数の増加
- ③運動習慣者になること

が大切です。身体活動量を増やすためには、状況に応じて歩くこと、階段を上がること、運動・スポーツを行なうことなど身体を動かすことを日常生活に取り入れることが必要です。この実践のため、運動に対する意識の向上が必要です。1日平均歩数を男性9,200歩、女性8,300歩程度を目標としましょう。また、運動習慣者(週2回以上・1回30分以上・1年以上運動をしている者)になることが健康の近道です。

無理なく、楽しく健康づくり

健康づくりのためには、レクリエーション活動や軽スポーツがよいです。安全で楽しく、運動効果が期待できるからです。レクリエーション活動や軽スポーツには、

- ①レクリエーション活動(ハイキング、ピクニック、旅、フォークダンス、盆踊り、庭の手入れ、家庭菜園など)
- ②軽スポーツ(ゴルフ、ゲートボール、ボウリング、テニス、卓球、水泳、水中歩行など)があります。皆さんもぜひ、これらの活動を習慣化してください。



Let's enjoy in your life!(生活を楽しみましょう!)

<文：愛知医療学院短期大学教授 美和千尋(作業療法士)>

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



ケーキ・サレ
(cake salé)

【材料(牛乳パック容器1個分)】

- ホールコーン … 60g
- ブロッコリー(茎使用) … 50g
- ピザ用チーズ … 30g
- ベーコン … 20g
- ホットケーキミックス … 200g
- 牛乳 … 100cc
- 卵 … 1個
- オリーブ油 … 大さじ2
- 塩・こしょう … 少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの子房に分け、茎は皮をむいてサイコロ状に切り、軽く茹でる。ベーコンは細切りにする。
- ②ボウルに卵、オリーブ油、牛乳、塩・こしょうを入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加えて泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③②に①と、ホールコーン、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ④牛乳パック使用ケーキの型に③を流し入れる。
- ⑤オーブンを熱し、200℃で10分焼く。170℃に温度を下げてさらに15～20分焼く。(生地が焦げるようであれば途中でアルミホイルをかぶせて焼くと良い。)
- ⑥竹串を刺して生地がつかなければ、焼き上がり。



【牛乳パック使用ケーキの型】

- 側面1面を切り取り、注ぎ口面は、ホチキス等で閉じる。
- 内側は、オープンシートでおおう。
- 外側は、アルミホイルで包む。(牛乳パックのインクが鉄板に付着しないようにするため。)

献立名(1人分 1/6カット1個分)	エネルギー	タンパク質	塩分
ケーキ・サレ	230kcal	6.6g	0.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～野菜で華やかケーキ・サレ～

ケーキ・サレとは、「塩味のケーキ」という意味のフランス料理で、野菜や肉、チーズなどを加えて作る甘くないパウンドケーキです。ごぼう、パプリカ、かぼちゃなど、入れる具材によって色々な味が楽しめます。今回のレシピでは、ふだん捨ててしまいがちなブロッコリーの茎を使用しました。また、ホットケーキミックスや牛乳パックを活用し、お手軽に焼き上げました。楽しく野菜が食べられる一品です。



「だやう。課までお問合せくだらう。ご本人はもちろん、家族に関するご相談等がありましたら、高齢福祉課までお問合せくだらう。」

「介護予防係は、健康で思いやりのあふれるまちづくりを目指し、健康講座や認知症サポーターの養成など、地域の皆様と協力し合いながら、介護予防事業を行っています。」

「介護保険係は、介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしく生涯を送ることができるように、介護保険制度の運用を行っています。」

「高年齢福祉係は、各種福祉施策を行っており、それと合わせて高齢者の憩いの場である老人福祉センターの管理・運営を行っています。」

「高年齢福祉課は清洲庁舎にあり、高年齢福祉係・介護保険係・介護予防係の3つの係で構成され、課長を始め25名が所属しており、高齢者福祉に関する施策を所管しています。」

16 高年齢福祉課

ようこそ
市役所へ!

