

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「散歩に出かけよう」

徐々に気温が上がり、過ごしやすくなっていくこの季節。

清須には桜の名所もあり、外に足を運ぶのに最適な時期です。

春の訪れを感じながら身体を動かすには、「散歩」が一番。

ただ歩くだけではなく、より身体に良い効果が現れるよう、いくつかのポイントをご紹介します。



### ①目線はより遠くを見据えるように

散歩中に気を付けたいことに、「正しい姿勢を保持する」ことが挙げられます。理想的な姿勢は、適度に頸を引いた状態で、胸を張って、お腹は少し凹ませて、お尻は後ろに下がらない、というのですが、これを全て意識しようとするのは大変です。

そこで、「遠くに目線を置く」ことを意識してみてください。こうすることで、自然と頭が上がり、上体も起きるので、より良い姿勢に繋がります。適切な姿勢で歩くことで、普段なかなか使わない筋肉を動かせることができ、柔軟性の向上や怪我の予防にも繋がります。ただし、段差等がある場合もありますので、足元にも注意は配ってください。

### ②もう少しだけ前に足を着く

歩くときには、かかとから足を着き、足の裏でしっかり地面を捉えた後、つま先で蹴り出すという流れが大事になります。この動きを誘導するために、足を着くとき、ほんの数センチで良いので、より前に足を着くように意識してください。そうすることで、自然にかかとから足を着くことができ、また、つま先での蹴り出しも生まれるようになります。無理に大股にする必要はありません。

### ③会話を楽しめるくらいのスピードで

「身体を鍛えるために、なるべく速いスピードで！」という気持ちで散歩をされる方もあるかもしれませんが、身体のためには、「心地よいスピード」が一番適切です。酸素を十分に取込むことができ、全身の筋が酸素を使って運動できるようになるため、疲労の蓄積を防ぐことができます。また、持久力向上にも繋がります。

一人で歩く時は歌を口ずさみながら、どなたかと歩く時は一緒に会話を楽しみながら歩くと、酸素の供給をより促すことができます。頑張りすぎず、周りの景色も楽しみながら歩くのが良いですね。

散歩に適したこの季節。3つのポイントを意識しながら、ぜひ散歩に出かけてみてください。

<文：愛知医療学院短期大学助教 山田南欧美>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



大根もち

### 【材料 2人分】

- 大根 …………… 240g
- A { 白玉粉 …………… 60g
- 片栗粉 …………… 7g (大さじ1弱)
- 白ごま …………… 3g (小さじ1)
- サラダ油 …………… 適量
- 水 (蒸す時) …… 大さじ2
- B { みたけ (ほぐす) …… 30g
- エリンギ (半分に切ってほぐす) …… 30g
- だし汁 (濃い目にだしをとる) …… 80cc
- しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ2
- 片栗粉 …………… 小さじ2
- かいわれ大根 (洗っておく) …… 少量
- ねぎ (みじん切り) …… 少量
- しょうが (針しょうがにする) …… 少量
- ゆずの皮 …………… 少量

### 【作り方】

- ①大根はすりおろし、ザルに入れて水気をしっかり切っておく。(汁は捨てない)
- ②水気を切った大根の中にAを入れ、耳たぶぐらいの柔らかさに練る。汁気が足りない場合は、①の汁を足す。
- ③②を4等分にし、丸く平らに形を整えて、白ごまをまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、両面をこんがり焼いた後、水を入れてふたをして水気が無くなるまで蒸す。
- ⑤鍋にBと大根のしぼり汁大さじ2強を入れ、ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に④の大根もちをのせ、⑤のあんをかける。  
最後に、かいわれ大根、ねぎ、針しょうがを飾り、お好みでゆずの皮を添える。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
大根もち	217kcal	4.1g	0.9g

(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】

「大根もち」と聞くと手が込んでいそうですが、簡単につくることができる一品です。

だしをとる時は、しいたけ、昆布、かつおぶし、煮干しなどから2種類を組み合わせて使うことで、旨味の相乗効果により、とても美味しくなります。

吸い口には、すまし汁やみそ汁に香りをプラスする役割があり、日々同じような具材になりがちな汁物に季節感を出すこともできます。上の写真では、ゆずの皮を使っていますが、春は木の芽やみょうが、三つ葉もおすすめです。

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位～数十名様まで  
お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL (052) 400-3886  
FAX (052) 401-0720



24時間365日受付  
携帯・PHS OK 駐車場有 **0120-43-2940**

シン ミ ニ ム ヨ ウ

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着

健康で快適な街づくり

株式会社 フタムラ建材店

清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)