

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## ウォーミングアップとクーリングダウン!

春を迎え、体を動かしたくなるような心地よい気候になってきました。さっそく「体を動かしましょう!」といたいところですが、寒い冬の間は体を動かすことを控えていた方は、ちょっと注意が必要です。徐々に気候が良くなるのと同じように、体も少しずつ慣らしていきましょう。

運動の前にウォーミングアップが必要との認識をお持ちだと思います。

ウォーミングアップの目的は、スポーツ場面でのパフォーマンス向上やけがの予防とされています。また、その効果として筋肉の温度を上げることで、体を動かす際のエネルギー供給を効率的にすることです。また、「さあ運動しよう!」という心構えを作るとい面もあります。

では、実際にどんな運動をしたらよいのでしょうか?体を温める、けがを予防するという点で考えると、運動によっても変わってきます。

ウォーキングやジョギング(ゆっくりとしたスピードで走る)などは、普段の体の動かし方と大きな違いはないため、歩くことから始め、徐々に早歩きやジョギングに移行していけば、歩くこと自体がウォーミングアップになります。

新たにダンスやテニス、水泳などを始めたいという場合は、それぞれ普段の生活で使わない動きや、スピードが必要になる場面もあります。まずは歩いて体を温め、ストレッチなどで筋肉や関節の動きを確保するというウォーミングアップをするのがよいでしょう。

どのような運動でも、運動後にはクーリングダウンとして整理体操やゆっくりと筋肉をストレッチすることを忘れないようにしましょう。

わくわくする季節です!徐々に体を慣らし、無理せず、楽しく体を動かしていきませんか!



〈文 愛知医療学院短期大学 松村仁実(理学療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



豆腐ハンバーグ

### 【材料 2人分】

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 木綿豆腐……………100g      | ピーマン(縦4つに切る) ……2個 |
| 鶏ひき肉……………100g      | ミニトマト……………2個      |
| 塩……………1g(ひとつまみ)    | パセリ……………お好みで      |
| えのきだけ(細かく切る)…50g   | 大根(おろす)……………100g  |
| ひじき(水で戻す)……………2.5g | しょうゆ……………大さじ1/2   |
| パン粉……………大さじ1       | 酢……………大さじ1/2      |
| 油……………大さじ1/2       | 一味唐辛子……………適宜      |

### 【作り方】

- 1 豆腐をペーパータオルに包んでレンジにかけ、水気をきる。
- 2 えのきだけとひじきは、さっと湯にとおす。
- 3 ①に鶏ひき肉、塩を加えて、よく練る。
- 4 ②、③、パン粉をよく混ぜて、小判型に整える。
- 5 油をフライパンに熱し、ハンバーグを焼く。その横でピーマンも炒める。
- 6 ハンバーグを両面焼き、中まで火が通ったら、大根おろし、酢、しょうゆ、お好みで一味唐辛子をかけ、ピーマン、ミニトマト、パセリを添える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
豆腐ハンバーグ	161kcal	14.7g	1.1g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

皆さん、日頃の食事で「食物繊維」は意識していますか?便秘予防だけでなく、血糖値やコレステロールの吸収を抑える、大腸がんの予防など多くの効果が期待できる食物繊維ですが、その摂取量は、日本人において男女とも不足しています。

今回のハンバーグは、木綿豆腐、えのきだけ、ひじき等から、3.3gの食物繊維が摂取できます。1日の目標量は男性(18~64歳)で21g以上、女性(15~64歳)で18g以上ですので、玄米入りご飯、具だくさんみそ汁、食後の果物などを追加して、しっかり食物繊維を摂取しましょう。

広告

重要文化財「六角堂」と「日本最古の鉄造菩薩」に見守られた長光寺 その中に新たに開設されました

## 樹木葬風墓 小さな墓苑 ~メモリーズ~

人々の自然回帰や環境保全への関心の高まりや社会環境の変化により樹木葬のニーズが高まっています

好評受付中

**39万円** (税別)

・墓地・墓石・基本彫刻 含む

特徴

- 宗旨宗派は問いません
- 納骨室は通常の墓と同じ大きさ(6畳程度納骨可能)
- 墓地の手入れは当園スタッフがいたします。
- 後継者がいなくなるなどお墓じまいをされる場合の撤去費用は不要です。

◆後継者が心配でお墓を譲っている  
◆大きなお墓の維持は大変なけど自分たちで  
独自の墓をお守りしたい  
◆納骨堂では満足できない…  
などとお考えの方、ぜひ一度ご見学ください。

核家族化が進む中…

名二環 清洲東ICから車で7分・JR 清洲駅から徒歩15分

長光寺霊園 稲沢市六角堂東町3丁目2-7

ご見学は事前にご予約ください

0120-198-942

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

**FUTAMURA** 株式会社 フタムラ建材店

清須市 フタムラ

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)