

春に向かって運動不足を解消しよう！

～ずくませ!! +10 (プラス・テン) のススメ～

寒い日が続いていますね！

つついコタツで座って過ごす時間が長くなっていませんか？

今年度各地区の公民館で実施した、健康づくり学習会でも、特に働き盛り世代で日頃から「運動習慣のない人」が多い傾向にあることがわかりました。

寒いこの季節や農閑期は、普段よりも日常の活動量が減り、運動不足・体力の低下・体重の増加などを感じる方も多いのではないのでしょうか？

そこで、この季節を活動的に過ごすための「1日10分チャレンジ」、ちょっとだけ「ずく」をだし、生活の中で活動量をアップさせる生活習慣をご紹介しますので是非参考にしてください。



- ・10分の散歩（ウォーキング）＝約1,000歩の活動量アップ
- ・寝っころがるより、座ってテレビを見る＝カロリー消費は1.5倍アップ
- ・ちょっとした移動は、速足できびきびと動こう。
- ・テレビを見ながら、ストレッチで体しなやか。
- ・自分の体調管理に体重・血圧を定期的に測定しよう。
- ・家族みんなで、ラジオ体操!! 子どものころから運動習慣を定着させよう。

忙しい毎日ですが、まずは自分のために「10分」時間を作り、気持ち良く体を動かすことから始めていきましょう。

さくさく野菜食べようキャンペーン 実施中です！

長野県の野菜摂取量は全国1位！でも野菜の摂取量は年々減少してきています。特に若い世代や働き盛り世代の皆さんの野菜摂取量が不足していることが心配されています。

そこで佐久地域では、佐久保健福祉事務所が中心となり、佐久地域の食育関係機関・団体の皆さんと連携して「さくさく野菜食べよう」キャンペーンを展開していますので、ご紹介します。

●目標は1日350g以上！

野菜には、食塩を尿中に排泄する働きがある「カリウム」や、心筋梗塞など生活習慣病を予防するために大切な「食物繊維」など、いろいろな栄養素が含まれています。1日に350g以上の野菜を摂取すると「カリウム」も「食物繊維」もしっかりと摂ることができます。

●あなたの野菜の食べ方チェック！

- 今日の朝食に野菜を食べた
- 野菜を食べるのが好き
- つけあわせの野菜も全部食べる
- 生野菜だけでなく、煮物やお浸しなども食べる
- 外食よりも家庭で料理を食べることが多い
- 「旬の野菜」や「緑黄色野菜」がわかる
- 野菜メインの料理を5品以上作ることができる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている

チェックの数が
3個未満……野菜不足！
4～6個……野菜不足かも……
7個以上……野菜バッチリ！でも味付けに注意



次号で野菜を食べるコツについてお伝えします。