

本宮市民健康力アップ 応援事業報告

食の力講座

ボディデザインスクール



一日350グラムの野菜を!

現代人の食の落とし穴として、野菜の摂取量不足があります。一日に350グラムの野菜が必要といわれていますが、皆さんはきちんと取れていますか?

大変好評な、にんじんジュースのレシピをご紹介します。

◎にんじん・リンゴ・レモン (各々1個・無農薬のものなら皮をむかなくともOK) を、ジューサーに入れるだけです。

コップ1杯のにんじんジュースは、350グラムの野菜に相当します。ぜひ、お試しください。

にんじんの嫌いなお子さんが、「ジュースなら飲めた」との報告が子育て中のお母さんから寄せられています。

食の力講座は、境野米子先生を講師にお迎えし、10月から11月にかけて、えぼかで講演会と実践講座(調理実習)が行われました。

第1弾は、「身近にある食物で健康をつくりましょう」、第2弾は、「身近にある食物で免疫力をつけましょう」をテーマに、玄米や野菜の栄養や効用について学びました。様々な生活習慣病の対策として、免疫力アップにつながるミネラル・ビタミンの豊富な玄米菜食中心の食生活や、

食事で免疫力を高める!

〜メタボにもインフルエンザにも負けない体づくりのために〜

にんじんジュースの効用について、先生からの提案がありました。

参加者の皆さんは、様々な健康問題の解決のために役立てようと、大変熱心に受講していました。

実習では、簡単な玄米食の試食、にんじんジュースの試飲をしました。にんじん嫌いの方も、ジューサーで絞ったのにんじんジュースのおいしさを体験し、自分の食習慣の問題点について、あらためて気づいたようでした。

一日10分、1カ月、めざせベルトの穴一つ!

〜カッコ良く引き締まった体を目指して〜

本宮市では、健康診査を受けた30歳代男性の6割が、すでにメタボリック症候群になりかかっています。

そんなメタボを解消するため、11月の毎週月曜日に、えぼかでボディデザインスクールを開催しました。

ボディデザインスクール

〜ボディーデザインスクール

報告会を開催します

◆日時 1月25日(月) 午後1時30分から

◆会場 えぼか(本宮市民げんきいきいき応援プラザ)

◆内容 都竹茂樹先生をお迎えしての講演

◆問い合わせ先 保健課 健康増進係 ☎63-2780

53名の参加者の中で、16名の方が3センチ以上の腹囲の減少を達成しました。見た目にも、大変カッコ良くなったのが一目瞭然でした!

また、腹囲約85センチ以上の方は20名いらっしゃいます。

◆ボディデザインスクール 報告会を開催します

腹囲85センチ以上の方の変化

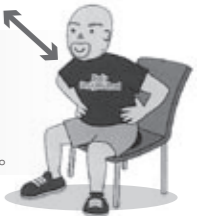
	11/2 (初回)	11/25 (最終)	比較
Aさん	91.0	86.0	-5.0
Bさん	92.0	87.0	-5.0
Cさん	92.5	87.8	-4.7
Dさん	87.4	83.0	-4.4
Eさん	95.3	90.9	-4.4
Fさん	91.5	87.2	-4.3
Gさん	84.8	80.8	-4.0
Hさん	99.0	95.7	-3.3
Iさん	92.5	89.4	-3.1
Jさん	92.1	89.0	-3.1
Kさん	85.1	82.1	-3.0
Lさん	91.2	88.3	-2.9
Mさん	104.1	101.8	-2.3
Nさん	91.8	89.5	-2.3
Oさん	93.5	91.4	-2.1
Pさん	87.2	86.3	-0.9
Qさん	97.3	96.8	-0.5
Rさん	100.8	100.3	-0.5
Sさん	89.6	89.5	-0.1
Tさん	103.0	114.8	11.8

(単位: cm)

あなたもチャレンジ! 1日10回を2セット ~自宅できるエクササイズ~

【スクワット】(屈伸)

足を肩幅程度に開き、つま先は30度開く。視線は正面やや上あたり。「1、2、3」で立ち上がり起立の姿勢に。「1、2、3」で座るようにしゃがみ元の姿勢に。



【グランチャー】(腹筋)

あお向けに寝て足をイスに乗せる。膝関節と股関節が直角になるように。手を後頭部の位置で組む。「1、2、3」で上体を起こし静止。「1、2、3」で元に戻し静止。

完全に起き上がる必要はありません

【プッシュアップ・ウィズニー】(腕立て伏せ)

床にうつぶせになり、両手を乳頭を結んだ線上に置く。膝を曲げ、左右の足を交差。「1、2、3」で腕を伸ばしながら体を持ち上げ静止。「1、2、3」で元に戻し静止。このとき、胸は床につけない。



肩・腰・膝は常に一直線

シリーズ

「未来に輝くまちづくり」(18)

本宮市長 佐藤嘉重



ら「えぼか」で行われる報告会で発表されますので、皆様も是非おいでください。

平成21年度重点事業の一つとして昨年11月に実施しました、本宮市健康力アップ応援事業「ボディデザインスクール」の概況をお知らせします。

事業に参加いただきましたのは、メタボリックシンドロームの予防対策として、概ね30〜40代の男性53名の皆さんです。「めざせベルトの穴一つ」を合言葉に、3週間で腹囲を3センチ減らそうと、「毎日10分のスロー筋トレ」と「食生活改善のコツ」を講師から指導を受け、各自実践していただきました。

それぞれ個人差はありますが、最高で5センチ、平均約2.7センチの腹囲引き締め成功し、目標は概ね達成されたようです。皆さんの努力の成果は、今月25日(月)午後1時30分

また、「食の力講座」と題した講演会と調理実習をそれぞれ2回、昨年の秋に開催しました。テーマは「身近にある食物を利用し、免疫力を高めて健康になる」で、会場となった「えぼか」には、延べ約240名が出席され、真剣にメモを取る姿も見られました。実体験に基づく講師のお話は、多くの方に興味を持っていただけたようです。

このように、平成21年度を「健康元年」と位置づけ、積極的に事業展開を図っています。健康づくりは一朝一夕で出来るものではありません。

今後も健康に関する話題提供や事業を実施し、市民の皆様の「健康づくり」の一助となるよう、重点的に取り組んでいきたいと考えています。