

 季節を楽しむ 健康歩きマップ
あたか

地元の食材を使った簡単料理。

キャベツと水菜のベーコンサラダ

手軽に出来る簡単レシピ!

①フライパンでベーコン炒める。
②キャベツのせん切りと3cm位に切った水菜に炒めたベーコンを和える。
③ドレッシングや酢醤油等お好みでどうぞ。

水菜はビタミンB₁, B₂, C, カルシウムなどの栄養ミネラル成分を多く含んでいます。

ベーコンは脂の少ないショルダーベーコンがベスト!

小松菜と厚揚げのチャンプル

①フライパンで食べやすい大きさに切った小松菜と厚揚げを炒める。
②塩・こしょう・醤油・削りぶし各適量

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいる。カルシウムはほうれん草の5倍あります。




 健康まめ知識 準備をしつかり!
ウォーキング!

●運動前にはストレッチングをわすれずに

安全・快適に歩くため、そして翌日に疲れを残さないために、ウォーキングの前後にストレッチングを行うことが大切です。「今日はいいか」などと手を抜かず、必ず実行する習慣をつけましょう。

ウォーキングの前に

ウォーキングは安全性の高い運動です。しかし、中高年の人やからだを動かす習慣のなかった人、体調面で不安のある人、持病のある人などは、始める前に、一度かかりつけの医師に相談し、必要ならばメディカルチェックを受けましょう。



からだが変わる!
ウォーキング!



●ウォーキングの全身効果

肥満を防ぐ

大量の酸素を体内に取り入れることで、効率よく体内脂肪を燃焼する。

脳を活性化する

足の筋肉から脳細胞へ刺激が伝わり認知症予防など老化予防に効果的。

心肺機能が向上する

心肺機能がパワーアップし、酸素や栄養などの循環がよくなる。

血流の流れがよくなる

血圧が安定し、高血圧を予防する。善玉コレステロールが増え、脂質異常症・動脈硬化を防ぐ。



糖尿病を防ぐ

血糖調節に必要なインスリンの働きが活性化され、血糖値をさげる。

ストレス解消

自律神経が落ち着くことで、からだのリズムが整い、心がリフレッシュする。

足腰を強化する

足腰の筋肉が強化され、転倒予防など健康維持・増進につながる。

骨粗しょう症を防ぐ

歩くことで骨に刺激が加わり、骨が強化されて骨の老化を防ぐ。

美肌を保つ

有酸素運動により新陳代謝が活発になるので、肌を若々しく保つ。