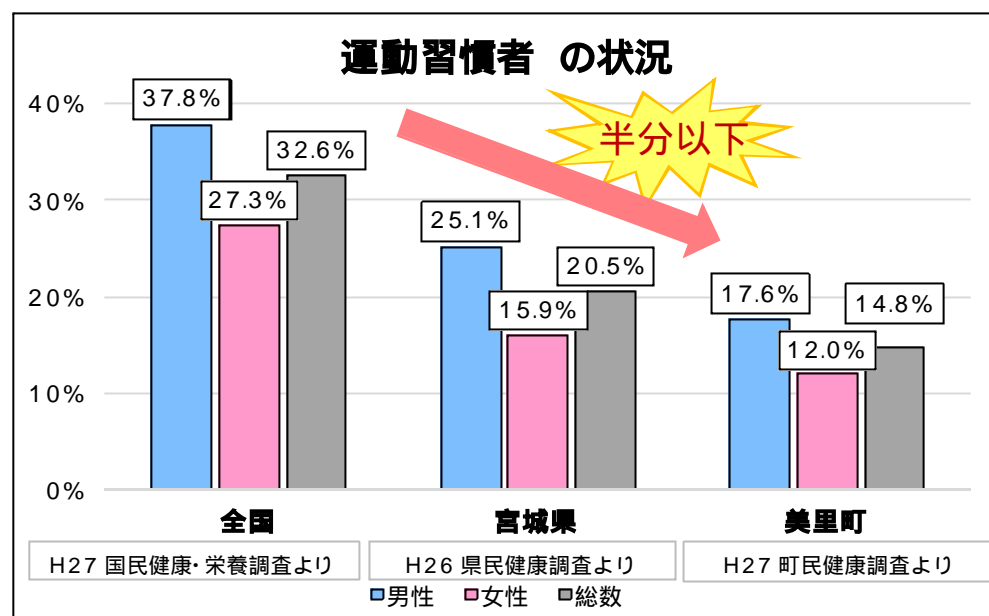


野菜をおいしく食べるヒント 第15号

平成29年3月
美里町健康福祉課

3月に入り暖かい日も増え、運動しやすい時期になりました。もう少しで新たな年度のスタートです。これをきっかけに、食事と共に運動習慣にも目を向けて新年度の目標を立ててみませんか。

宮城県男性の歩数は、**全国最下位!**



「運動習慣者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

宮城県は歩数が少ないだけでなく、運動習慣のある人も少ない状況です。美里町は県内でもその割合が男女とも低くなっています。忙しくてなかなか運動できない人でも、日常生活の中で今より“**プラス10分**”体を動かすことを意識してみましょう。

毎月19日は「食育の日」...家族で生活習慣を点検してみましょう～今日の努力はあなたの未来への投資です～

～ 体を動かすことの効果～

健康的な体形の維持

体力、筋力の維持及び向上

心肺機能の向上により疲れにくくなる

高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防

メタボリックシンドロームの予防

気分転換やストレス解消になる

出典：TANITA

体を動かすことは肥満の予防・改善のほかにも様々な良い効果があります。まずは日常生活に取り入れやすいことから始め、体を動かす効果を体感しましょう。

つくりませんか？ 簡単私のプラス10分ルール

子どもと体を動かす遊びをする

家事の合間にストレッチ

なるべく階段を使う

車は遠くに駐車して多く歩く

キビキビと家事をする

自分で洗車をする

など...

アスパラの粉チーズ炒め

材料（2人分）

アスパラガス・・・100g バター・・・6g
チーズ・・・小さじ2

1人分 エネルギー43kcal 塩分0.1g

作り方

アスパラガスは根元の固い部分を折り、下3cm分の皮を剥き、斜め1cm幅くらいに切る。

フライパンにバターを熱し、を入れ中火で1分ほど炒める。

火が通ったら火を止め、粉チーズを加えて混ぜたら完成。



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です♪

お問い合わせ
健康福祉課 松井
☎ 32-2941
健康福祉課分室 片倉
☎ 58-0636

*美里町では、運動教室として「かんたんエクササイズ」を実施しています。

ご興味がある方は健康福祉課までご連絡ください。