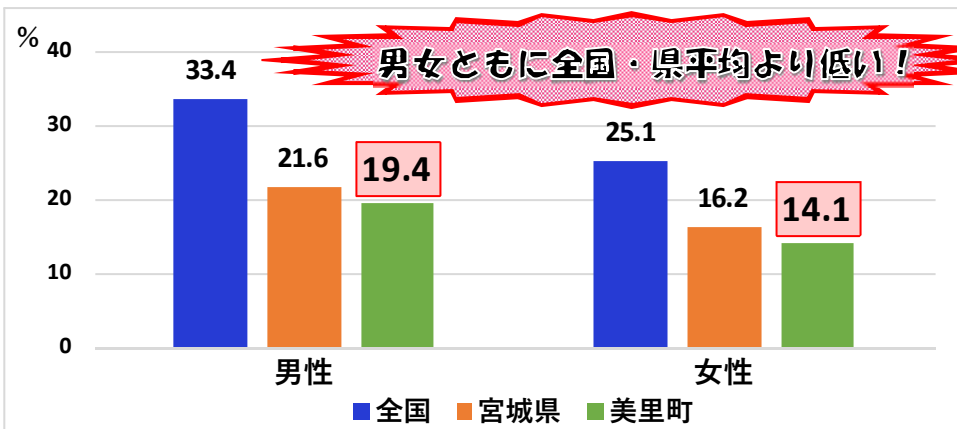


「健康みさと21(美里町健康増進計画)」の重点項目…第4回目は『身体活動・運動』についてご紹介します。

運動習慣(週2回以上1回30分以上)がある者の割合



令和元年度国民健康・栄養調査、平成28年宮城県民健康栄養調査、令和2年町民健康調査

1日の歩数(全国の順位)

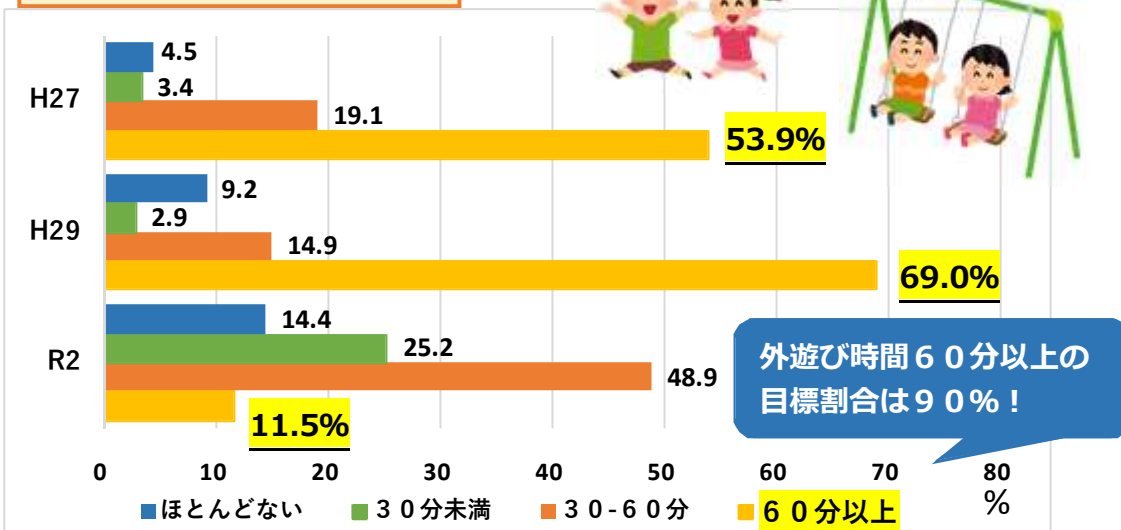
男性(20歳～64歳)			女性(20歳～64歳)		
1位	大阪府	8,762歩	1位	神奈川県	7,795歩
40位	宮城県	6,803歩	31位	宮城県	6,354歩
46位	高知県	5,647歩	46位	高知県	5,840歩
全国平均		6,984歩	全国平均		6,029歩

平成28年国民健康・栄養調査 ※熊本県は調査対象から除く

男性は全国ワースト7位！

県が設定した20～64歳の目標歩数(男性9,000歩、女性8,500歩)までは約1,500歩足りない状況です。また、宮城県民健康栄養調査によると、外出する際の移動手段で歩きの割合が最も高いのは仙台市青葉区の16.9%で、大崎地区は最も低い2.9%です。

外遊びをする子どもの割合



令和2年度 美里町2歳児健診

【1日のスキマ時間で運動を取り入れよう！】



10月は『体力つくり強調月間』&毎月19日は食育の日 ～自分に合った方法であと10分身体を動かそう～



～やってみよう！家族で運動遊び～



おやこロデオ ～声を出して一緒に楽しむ

①子どもをしっかりつかまらせたら、うつぶせの状態から四つんばいの姿勢になる。

②子どもを落とさないよう注意しながら、上下や左右に揺する。

しっかり
つかまってね！

ちょっと揺れるよ
ゆらゆら…



★反対向きで行うと、お父さん・お母さんにも良いエクササイズになります！

片足しゃがみ立ち ～ふんばりながら、体のバランスをコントロールする

★ふたりで手をつなぎ、片足で立った姿勢から、しゃがんで立ち上がる

○反対の足でもやってみよう

○壁や机などにつかまって、ひとりで行うのもOK！



参照：文部科学省委託「おやこ元気アップ事業」ブック



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品

野菜の料理を並べましょう！～

たっぷりキ/コのすき焼き風炒め

【材料(4～5人分)】

エネルギー74kcal 塩分 0.8g

しめじ 1袋(正味約 150g)

エリンギ 1パック
(正味約 100g)

えのき 1袋(正味約 180g)

玉ねぎ 1個(正味約 190g)

油 大さじ1(12g)

しょうゆ 大さじ1(18g)

酒 大さじ2(30g)

砂糖 大さじ1と1/2(14g)

和風顆粒だし 小さじ1(3g)

水 大さじ2(30g)

【作り方】

- ① しめじ、えのきは石づきを切り落としてほぐし、えのきは半分の長さに切る。エリンギは横半分、縦半分に切った後、5mm厚に切る。
- ② たまねぎは半分に切って薄くスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で②を炒める。
- ④ ③が半透明になったら、しめじ、エリンギ、えのきを入れ、全体に火が通り軽く焦げ目がついたら★を入れて炒め煮る。
- ⑤ 皿に盛って完成。※お好みで小ねぎを散らしてもOK！



しいたけや舞茸など、お好みのきのこでお試ください。ボリュームアップしたいときには、こんにゃくを追加するのもオススメです！

健康推進係 ☎32-2945