

# 豊岡市総合健康ゾーン整備・運営事業の紹介② 「ウエルストーク豊岡」に導入するマシンと事業を紹介します！

充実した設備を完備し、皆さんの健康で豊かなライフサポートを行う健康増進施設「ウエルストーク豊岡」が、総合健康ゾーン（立野町）に誕生します。

平成22年4月のオープンに向け、施設と運営業務の内容をシリーズで紹介します。

《問合せ》健康増進課総合健康ゾーン推進室 ☎24-7034

トレーニングジムには、有酸素マシンや筋力系マシンのほかに、いつまでも健康で自立した生活を送ることを目的として開発された5つのオリジナルマシンを導入します。

## 高齢者にも安心のマシン

独自に開発されたこれらのマシンは、高齢者や低体力者、初心者でも利用しやすく、タッチパネルで電動式の負荷（おもり）調節やいすの高さ調整など、操作が簡単で、マシンへの乗り降りに便利な手すり付きです。

### ①いきいき脳

五感から得られた情報を脳で理解し動作につなげる能力

を高める脳トレマシンです。

ハンマーでボタンを叩くという動作を使い、「見る」・「聞く」・「分かる」・「動く」という能力を楽しくみながら向上させます。

### ②まっすぐ背筋

「最近背中が曲がっているのでは」という方のための背中を伸ばす運動ができるマシンです。ピン

と背中を伸ばし、顔も上を向いて気分爽快です。

### ③あんしん歩行

歩く時のふらつきに重要な役割を果たして



いるお尻の筋肉を向上させるマシンです。外出や散歩もいつもより少し遠くまで足を延ばしたくなります。

### ④しっかり足腰

日常生活に欠かすことのできない

下肢全体の筋力を向上させるマシンです。いつもより軽やかに、日々の生活動作に余裕が生まれます。

### ⑤らくらく屈伸

膝を伸ばす・曲げるといふ太ももの筋力を向上させるマシンです。坂道や少しの段差が無理なく安全に歩けるようになり、さつそうと歩く姿に変わっていきま



## はじまりチャレンジ塾の参加者を募集！

この塾は、フィットネススタジオ・トレーニングジム、温水プールを活用してさまざまな運動を体験することで、自分に合った運動を見つけていくことができます。小グループで自分の体力に合った運動メニューを提案しますので、運動が苦手な方、体力に自信のない方、初心者でも安心して参加できます。

### ▽コース

- ①月曜日コース 午後2時～3時30分
- ②火曜日コース 午前10時30分～正午
- ③水曜日コース 午後2時～3時30分
- ④金曜日コース 午前11時～午後0時30分

※室内施設を活用した混合プログラムで、毎回メニューが変わります。プールを遠慮したい方などは、他のメニューで対応できます。事前説明会で申し出ください。

▽期間 平成22年4月～7月の4カ月間（全16回）

▽対象 市内在住の65歳以上

の方（ただし、整形・循環器疾患などで治療中の方は、主治医の許可が必要）

▽利用料 1コース：8,000円（月額2,000円）

▽募集人数 各コース20人（定員を超えた場合は抽選）

◆事前説明会

### ▽日時

- ①月曜日コース 3月1日（月）午後1時30分
- ②火曜日コース 3月5日（金）午前9時
- ③水曜日コース 3月1日（月）午後3時
- ④金曜日コース 3月5日（金）午前10時30分

▽場所 豊岡健康福祉センター（城南町）

▽申込期限 2月17日（水）

▽申込方法 健康増進課窓口または電話で、第2希望まで申し込みください。

▽申込み・問合せ 健康増進課 ☎24-11127



# ～野菜足りてますか?～

市では、「豊岡市健康行動計画」「とよおか健康ふらん21」の策定に当たり、一昨年度市民アンケートを実施しました。その調査結果を基に、「朝ごはん」の大切さを6回シリーズでお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

平成20年度ひょうご健康食生活実態調査の結果「県民の食生活の姿」が分かりました。野菜(きのこ・海藻類含む)の摂取量(15歳以上)は243g/日でした。目標の350g/日と比べて不足しています。

## 野菜を十分に食べて疾病を予防しよう!

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体の調子を整える栄養素が含まれています。免疫力の向上・抗酸化作用などにより、脳卒中・高血圧・がん・風邪などを予防する効果があるといわれています。

## 野菜はメタボ予防に効果的!

野菜をしっかり食べると満腹感が得られ、過剰なエネルギー摂取を防ぎます。食物繊維は、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値を上げにくくする働きがあり、動脈硬化や糖尿病を予防するといわれています。

1日に必要な野菜350g/成人  
※これは一例です



上の写真の野菜を使って5皿の料理を作ってみました

貝だくさんみそ汁



ホウレン草の白菜巻き



モヤシとキノコのいためもの



タマネギのポトフ風



ブロッコリーとジャガイモのサラダ



## 地産地消でみんな元気・みんな安心!

### 但馬産地の野菜

- ・ピーマン (但馬は近畿最大の産地です)
- ・神鍋高原キャベツ
- ・トマト
- ・山うど
- ・シルクなす など

## 野菜をしっかり食べるためのひと工夫!

- \* 1皿70gが目安、1日5皿を3回の食事にとりましょう。
- \* ゆでる・蒸す・いためると量が減り生野菜の数倍食べられます。
- \* 作り置き野菜料理を用意しましょう(きんぴらごぼう・ひじきのいため煮・ナムルなど)。
- \* すぐ食べられる野菜を用意しましょう(トマト・キュウリなど)。
- \* いつもの肉・魚料理の付け合わせ野菜を増やしましょう。
- \* 貝だくさんの汁にしましょう(けんちん汁・ミネストローネなど)。

## 朝ごはん 簡単レシピの紹介



エネルギー 29kcal  
塩分0.7g/1人分

## ピーマンのおかかあえ

### 材料(4人分)

- ・ピーマン 中6個
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・かつお節 小2袋

☆他の野菜でアレンジ  
ブロッコリー・  
小松菜・白菜など

### 作り方

- ①ピーマンはたて半分に切り、種を除いて、たて向きに5mm幅に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①のピーマンを入れさっとゆで、冷水に取り、軽くしぼっておく。
- ③ボールに砂糖としょうゆを入れてよく混ぜる。
- ④③に②のピーマンを入れしっかり混ぜ、最後にかつお節を加える。

たてに切ったピーマンが食べにくいようなら、繊維に逆らって輪切にすると柔らかくなります。かつお節は最後に加えてください。ピーマンに味がつくまでにかつお節が調味料を吸ってしまいます。



毎週火曜日は  
歩キングデー



## 健康川柳

ヘルシーな 野菜志向で いる鼓動  
岳柳

※とよおか健康川柳から