

豊岡市総合健康ゾーン整備・運営事業の紹介④・最終回  
**市民体力測定・運動相談を紹介します！**

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。  
 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

「どのような運動をすればいいのか分からない」「お腹の脂肪を取り除きたい」「もっとスリムになりたい」など、運動の目的や方法は人それぞれです。より効果的な運動をするためには、今の身体の状態を知ることと専門家による指導が重要です。

市では、個々の身体の状態に応じた効果的な運動方法を提供することを目的に、体力測定・運動相談を実施します。

▼ボディスキャンで健康チェック!



からだチェック

株式会社コナミスポーツ&ライフが開発したボディスキャン(体組成測定器)を活用します。

このボディスキャンは、筋肉量や骨量など、体の組織を高精度に測定できます。過去の測定結果や経過の比較ができ、これらをもとに専門のインストラクターから運動に関するアドバイスを受けることができます。

また、定期的なからだチェックを行うことで、運動の効果を体感できます。からだチェックを希望の方は、ウエルス

トーク豊岡総合受付窓口に出してください。開館時間内であれば、いつでも実施できます(参加費無料)。

◇体組成測定項目(12項目)

- 体重、BMI(肥満度を表す指数)、基礎代謝量、体脂肪率(全身)、腕の脂肪率、脚の脂肪率、内臓脂肪指数、筋肉量(全身)、腕の筋肉量、脚の筋肉量、水分率、骨量

体力測定・運動相談

月1回、健康チェックルームやトレーニングジムを活用します。

体力測定では、厚生労働省のTHP(トータルヘルスプロモーションプラン)を参考に、筋力、筋持久力、柔軟性、平衡性、敏しょう性、全身持久力を測定します。

体力測定後には、測定結果をもとに、専門のインストラクターとのマンツーマンカウンセリングを行います。利用者には、トレーニングメニューを分かりやすくまとめ



た「世界に一つだけの運動プログラム」を提供します(参加費無料)。

なお、4月の実施日などは次のとおりです。

▽実施日 4月17日(土)

▽受付時間 午前10時～午後8時

▽場所 健康チェックルーム、トレーニングジム

▽対象 20歳以上の市民

▽定員 50人

▽内容 体力測定、体組成測定、運動アドバイスを実施

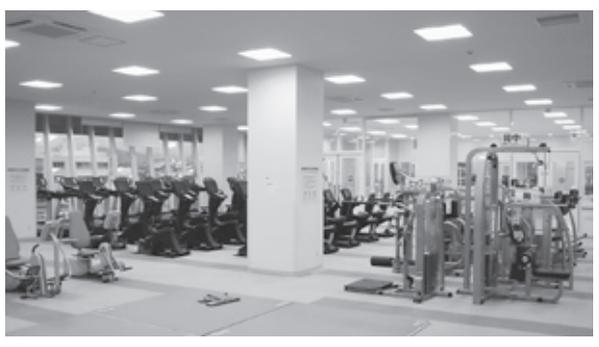
▽申込方法 事前にウエルストーク豊岡総合受付窓口または電話で申し込みください。



▲運動相談

その他

ウエルストーク豊岡では、ほかにもさまざまなイベント



▲トレーニングジム

フットサル大会、季節ごとの定期的なもの、社会貢献事業などを計画しています。

市民の皆さんが気軽に超越しいただけるよう、市民同士の交流と親子のふれあいの場などを提供していきます。詳細は、市広報紙などでお知らせします。



《問合せ》ウエルストーク豊岡総合受付窓口 ☎24-0582

# ~ごはん中心の「日本型食生活」に注目!~

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、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

## どんな料理とも相性のよい「ごはん」を朝ごはんに!



### 「日本型食生活」とは...

ごはんを主食として、魚や肉、豆類、野菜、海藻など多様なおかずを組み合わせた栄養バランスの優れた健康的で豊かな食生活をいいます。

最近はお米でもこの「日本型食生活」が注目されています。

### 「“ごはん”を食べると太る」は本当??

ごはんは量の割にエネルギーが低く、  
ダイエットに効果的な食べ物

ごはんは粒のまま食べるので、粉食(パン・めん類)に比べ消化・吸収が穏やかで、脂肪を蓄える作用のあるインスリンの分泌をあまり刺激しないことから太りにくく、腹持ちがいいです。

### ごはんの効果

毎日食べても飽きることのない、ごはんが主食である「日本型食生活」はヘルシーな食事を可能にします。

食後の血糖値の上がり方が穏やかであり、肥満・糖尿病になりにくいと言われています。

整腸作用を持つ食物繊維と同様の働きをするでんぷん(レジスタントスターチ)を含み、便秘の予防になります。

### 健康的なごはん食の工夫

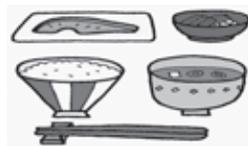
① 大豆・魚やたくさんの野菜を使った、うす味の料理を主菜・副菜にしましょう。

② 漬物・汁物など塩分の多いものを一緒にとりやすいので、食べ方に気を付けましょう。



“安全・安心・おいしい米作り”  
コウノトリ育むお米

豊岡市のマスコット「コーちゃん」



③ 肉類の脂身など、動物性脂肪を控えた料理を組み合わせましょう。

④ ごはん食で不足しやすい牛乳・乳製品は、間食などで補いましょう。

### 朝ごはん 簡単レシピの紹介



エネルギー 47kcal  
塩分 1.2g/1人分

### 具たくさんのみそ汁

材料(4人分)  
・ジャガイモ 1個(100g)  
・大根 100g  
・ニンジン 40g  
・小松菜 40g  
・だし汁 3カップ  
・みそ 大さじ2弱

#### 作り方

- ① ジャガイモ・大根・ニンジンは皮をむき、いちょう切り、小松菜は長さ3cmくらいに切る。
- ② だし汁に大根・ニンジンを入れ煮る。少し柔らかくなったならジャガイモを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 小松菜を入れ沸騰したらみそを入れる。

おいしのだしを作って野菜たっぷりの具たくさんにして、お汁の量を減らしましょう!減塩になり、より健康的なみそ汁になります。



コーちゃん

毎週火曜日は  
歩キングデー



オーちゃん

### 健康川柳

健康を 運んでくるよ こうのとり 篤俊

※とよおか健康川柳から