

は～い

# 保健センター

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ  
http://www.ikedanet.jp/k/hk  
●保健センターホームページ  
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



## 参加しよう! 『ワールドウォーキングチャレンジ』 ～ワールドウォーキングチャレンジQ&A

**Q:** 『ワールドウォーキングチャレンジ』とはなにをするの?

**A:** 記録表に毎日の歩数を記入し、自分のペースで楽しみながらゴールを目指すものです。

**Q:** ゴールするとどうなるの?

**A:** 記録表でゴールし、池田温泉に入浴して押印を受けたら達成となり、もれなく池田温泉券を進呈します!

**Q:** 記録表は種類があるの?

**A:** 日本各地の名所を巡りながら、1日1万歩を目標に1～3カ月で達成できる15のコースから選んでいただけます。

**Q:** 1カ月コースを1カ月で達成できないときはどうなるの?

**A:** 達成に期限はありませんので、ご自分の体調や天候に合わせて無理をせずご参加ください。

**Q:** 誰でも参加できるの?

**A:** 池田町在住又は在勤で18歳以上の方であれば、どなたでも何回でも参加できます。ただし、現在治療中の方は、参加前に必ずかかりつけ医にご相談ください。

**Q:** 申込み方法は?

**A:** 保健センターにある参加申込書を提出し、希望コースの記録表をお受け取りください。参加料1回100円は、お申し込みの際にお支払いください。

**Q:** ウォーキング以外の運動をしたときの歩数はどうなるの?

**A:** 歩数計のない場合は10分歩いたら1,000歩、他の運動は歩数換算表で計算します。なお、池田温泉に入浴した場合も、1回につき1,500歩として加算できます。

**Q:** ウォーキングする際に気をつけることは?

**A:** ウォーキングの前には、急激な体への負担やけがを予防するために準備運動(ウォーミングアップ)として軽い体操を行いましょう。体が温まり筋肉がほぐれると、血流がよくなり運動効果も上がります。ウォーキング後は、疲労や筋肉痛を残さないためにも、整理運動(クーリングダウン)としてストレッチを行いましょう。



**Q:** 歩き方のポイントは?

**A:** いつも歩いているより速い、ちょっと息が弾むが、笑顔が保てるペースがよいでしょう。  
・あごはひいてまっすぐ前を見る。  
・肩の力は抜く。  
・背筋は伸ばす。  
・腕は大きく振る。  
・膝は伸ばしてかかとから着地する。  
・歩きやすい靴で。



**○達成された方の感想**

・ウォーキングで体調がよくなった。体によいことだと思う。  
・意識して歩くようになり、元気になった。  
・1日1万歩はなかなかできなかったが、記録表の記入により励みになった。  
・日によって波はあるが、自分のペースで次回もがんばりたい。  
・記録表の知らない土地の名前は、行ってみたいな等とか夢がふくらむ。

先月号の広報で、池田町はⅡ度以上高血圧(\*)の人の割合が岐阜県42市町村の中で男性3番目、女性2番目に多いという実態をお知らせしました。(平成24年度池田町国保特定健診の結果より)

\*Ⅱ度以上高血圧(収縮期160mmHg以上または/かつ拡張期100mmHg以上)

高血圧の予防には、酸素を取り入れながら行う有酸素運動、特に下半身の筋肉を使うウォーキングがお勧めです。ワールドウォーキングチャレンジに参加して今より10分多く体を動かすよう心がけ、定期的に血圧等も測定しながら、ご自分の健康づくりに役立ててください。

詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

☎45・3191 有線6405



## 食生活を考えよう

食生活改善協議会

### ●鮭竜田の甘酢ソースかけ



〈材料〉4人分

生鮭	4切れ
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
玉ねぎ	30g
赤パプリカ	20g
きゅうり	30g
ブロッコリー	100g
ごま油	小さじ1
水	80cc
A 水酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/3
B 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

#### 作り方

<作り方>

- ①玉ねぎ、赤パプリカ、きゅうりは粗いみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ②生鮭は一口サイズに切り、しょうゆをもみこんで10分おき、片栗粉をまぶし、170～180℃の揚げ油でからりと揚げる。
- ③フライパンにごま油を熱し、中火で、玉ねぎ、赤パプリカを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④③にAを加えてひと煮立ちしたら、Bの水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、きゅうりを加える。
- ⑤皿に鮭竜田を盛りつけ、ブロッコリーを添え、④のソースをかける。

ひとり分の栄養価 エネルギー 255kcal 塩分 1.1g

#### 一口メモ

カラッと揚げた鮭の竜田揚げに、甘酸っぱいソースをかけた料理です。この時期鮭は、出回り最盛期です。血栓予防や動脈硬化予防に欠かせないEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。様々な料理方法で、食卓に登場させましょう。