

合

無意識で身体を動

運動とは

習慣的におこなえるものかどうかがとても重要な意味を持ちます。 健康づくりのための活動は、自分自身が意識の高揚感や楽しみをもって、 総ての国民がその方法を見つけ「健康づくり」を当たり前のようにおこな 文化」を創造することで、元気な社会へと変えていけることでしょう。

健康づくり ための運動とは Ď

ことそのものと言えるで

しょう。

加齢」から

える「

形で、 しょう。 えていただいてもい 方法を意識するのではな 方法と言えます。 日常生活は いただくことが最良の Ιţ 生活活動 康づくりのため 習慣的におこなっ 日常生活に即し ほとんどの = 運動と捉 特別な の で なに活動的な方でも り生物学的な老化を に老化していきます。どん

ちです。しかし、歳を重ね衰えを同じものと捉えが きます。 齢」と言い換えることがで う 関わり合い、 象を見聞きし、 ることはできません。 積むということと言えま るということは、様々な現 しれません。「加齢」は、「 表現が良く合うのかも 多くの方は、加齢と体 より華やいでいくと 色々な体験を重ねなが 色々な経験を 多くの人と

継続していくことは、なかなか困難と言えるでしょう。 りません。しかし、特別な意識が残ったままの活動であったとしたのならば、 の運動をおこなっている人が急速に増えてきました。 水泳やウォーキング ちは個々にいろいろな工夫と知恵をもって日々健 ことでしょう。最近では、「健康の秘訣」として、 生活の基礎とも言える「 生活の中にしみこんで習慣的におこなえれば、これほど有効なことはあ 健康」。 健 康を維持・推進するために多くの人た 水泳やウォー キングなど 康づくりに励まれている 活動動

が、

財団法人体力つくり指導協会事務 房 事 務 局 東京都江東区大島 1-2-1 平成 21 年 5 月 1 日



体力 つくりスイミングスクール 十日町体力づくり支援センター ヘルスパ塩 尻 ヘルスパひなせ 君津メディカルスポーツセンター 滑川室内温水ブール 袖ケ浦健康づくり支援センター

も ことを耳にします。 れば意味 で ありますが、 負荷が

aQ

Ĵ

常生活に支障をきたし ぎて故障を招くことも くほどの運動をする場合ようとするときは汗をか IJ り ます。 まっては元も子も 生懸命おこなわな 故障によって、 味がない」という 減量し あ 高す 日あ て IJ

ません。 動を積極的におこなう することではなく、 は、一時的に一生懸命 健康づくりの 運動は汗をかく ため 生活 の 運

部を動かす動作も運

手足や顔など

まずは、自分の日常

活動そ

ましょう。

運動を意識 身体は反応

活動を続け、

より

深く、 て

そ

今までおこなっ

١١

その積み重

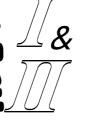
を

加えることができる

のと考えます。

きっと人生にさらなる。

してより広くすることで、



は

誰でも加齢ととも

華齢」に

同世代と一緒だから楽しい 自分のペースだから快適 生活に取り入れやすいから続けられる 専門指導員が担当するから安心

毎调 曜日 時 分~ 時 分

避やけは

受講者受付中!

くりのひ

財団法人 体力つくり指導協会 東京都江東区大島1丁目2番1号 電話番号03-5858-2111

料…2人分 (1人155cal) たんぱく質 19g,脂質 4.4g 炭水化物 9.6g,食物繊維 2.4g

スナップえんどう 10 本・鮭 2 切れ きくらげ(乾燥の物)3g・しょうが 1/2 かけ 片栗粉小さじ1 倍量の水で溶く

調味料(水 100cc・鶏がらスープのもと小さじ 1 しょうゆ小さじ1・オイスターソース小さじ1/2)

【下ごしらえ】

スナップえんどうは筋を取りななめに半分切る 鮭は骨を取り、食べやすい大きさに切る きくらげは水で戻し、石づきをとって食べや すい大きさに切る

しょうがはすりおろし調味料とともに混ぜる(/

【作り方】

ライパンに油を入れ、鮭を加えて両面を焼 くように炒める。 にきくらげ、スナップえんどうを入れて

さっと炒め、調味料(A)を加える が煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れて とろみをつけ出来上がり

スナップえんどうは、さやごと食べられるため、 野菜の栄養(ビタミンC等)と豆の栄養素(たん ぱく質・食物繊維など)が一度に取れる優れもの きくらげの代わりに、好きなキノコでもOK! (管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

