

結果から、行動へ

「数値が良かった」「悪かった」と一喜一憂するだけでなく、今の健康状態の原因を考えましょう。町では、専門家が様々な観点からアドバイスをします。

お気軽に栄養相談を

安楽栄養士 生活習慣病予防のためには、豊富にある食べ物の中から上手に選び、組み合わせる食べることが大切です。健康づくり室では栄養相談を実施していますので、ぜひ気軽にご利用ください。食事記録を記入いただければ栄養計算をして、個人に合わせた献立や食習慣改善の提案もしています。

おススメの献立は？

日本食は米を中心に魚、野



あんらく かおり
安楽 郁 栄養士

地域の身近な栄養士



問合せ

保健センター (☎766-1000)
スポーツセンター (☎768-2277)

菜、大豆製品などの伝統的な素材に肉、乳製品、卵、果物などが加わって、多様性があり栄養バランスの良い内容になっています。洋風化や簡素化に偏りすぎず、米食を中心とした日本型食生活を見直してみませんか。

難しく考えないで

毎食完璧を目指して中断してしまうより、1日単位、1週間単位といった長い期間で量や内容に気をつけた方が気も楽ですよね。頑張りすぎず、あきらめずコツコツ続けることが大切です。



▲毎月26ページに掲載の「い〜な!ごはん」では健康メニューを紹介

体を動かして人生楽しく!

スポーツセンター



受講者を笑顔に

にしもと ともゆき
西本 有志 指導員

無理のない運動で健康づくり

西本指導員 健診で特定保健指導の判定が出た町の住民に、6カ月間で5〜10回のトレーニングメニューを提供しています。初回の来所時に指導員と個別面談し、体脂肪率などを詳しく分析し、数値の適正化につながるメニューを組み立てます。

受講者には、センターで教

わったメニューを自宅でも毎日続けていただいています。「短時間で手軽に」というのがポイントです。毎日体を動して筋肉量が増えると、基礎代謝が高まり脂肪が燃焼しやすくなります。血流も促進されるため、肩こりや腰痛にも一定の効果があります。

毎日を楽しく過ごす

トレーニングは、無理せず、ゆっくり健康になることを目的にしています。義務的になり、ストレスにならないよう注意しましょう。運動による身体機能の向上は、趣味や旅行などをより楽しく、毎日の生活の質を高めることにつながります。

