

# いきいき すこやかサロ

## 利用者の体験談

施設を利用する様になってから、ちょうど2年くらいになります。

今まで体を動かすことはあまり得意ではなかったので、運動することもなく過ごしていましたが、だんだんと増えてくる体重が気になりつつ、どうしてもなく“何とかならないものかな？”と思っていたところにこの施設の事を聞き利用してみようかなと思ったのがきっかけです。

でも、以前からまともに運動した事のない私だったので“ちゃんと出来るのかな？”なんてとまどう事ばかりでしたが、指導の先生方やその他スタッフの方々がとても親切・丁寧に指導してくださり、楽しくトレーニングする事が出来ています。

トレーニングを始めてしばらくは“ほんとうに体調管理に効いているんだろうか？”と思う事もしばしばありましたが、継続して利用していくうちに普段の生活でも体調を崩す事が少なくなり、日常のなにげない作業や動作で“体力がついてきたんだな”と思う事が度々あります。いつも“無理せずマイペースで行うように”と指導の声をかけてもらいますが、まわりの熱心な雰囲気につられてついつい運動量をたくさんしすぎてしまうことも…。

これからも良い気分転換やストレス解消の場をかねて体調管理の維持が出来るよう“無理せず、マイペースで少しずつ、レベルアップ”を motto に楽しく利用できればなあと思っています。



## 食生活は大丈夫？ 役立つ栄養教室

## 「適塩」生活の 料理メニュー紹介



## テーマ 減塩でもおいしく！

### これならできる薄味料理のコツ

- \*酸味を生かして…酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすを使用します。
- \*香辛料を上手に生かす  
・コショウ、カレー粉、からし、わさびを使って味にアクセントをつけます。
- \*香味野菜の香りを生かして味を引き締める  
・三つ葉、しその葉、生姜、にんにく、セロリなど香味野菜の香りを生かします。
- \*だしのうま味を効かして…昆布、かつお節、しいたけの天然だしのうま味を使います。  
・だし割りの醤油（醤油2：だし1）や酢醤油（ぼん酢）の活用
- \*新鮮な食材の利用  
・旬の食材は、食品自体の風味、持ち味が強いので薄味でもおいしくいただけます。
- \*油の風味を利用…ごま油の香りや風味を生かして味付けする。



作ってみませんか？  
簡単にできるレシピを1品紹介

**鶏肉の  
香味揚げ**  
一人分  
エネルギー163kcal  
塩分0.2g

【材料と分量】（2人分）

鶏胸肉(皮なし)…140g	卵白……………1/3個
清酒……………小さじ2	揚げ油…………適量
薄口醤油…………小さじ1/4	サラダ菜………2枚
青じそ……………8枚	レモン……………1/4個
片栗粉……………小さじ3	

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、清酒・薄口醤油をふりかけまぶします。
- ②青じそはせん切りにし、水気を絞ります。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、溶いた卵白につけたのち、せん切りにした青じそをつけ170度の揚げ油で揚げます。
- ④器にサラダ菜を敷き、鶏肉の香味揚げを盛り、レモンを添えます。いただくときはレモンをしぼりかけます。

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.kenpura.com>

# 処方 チャレンジヤー



皆様、はじめましてT・Sです。よろしく。  
最近、「今までの服が着られない!」「また、つまずいちゃった…」  
「体力ないなあ」と思うことが多々ありました。原因は、運動不足と  
わかっているけど、過去を振り返ってみても「長続きしないなあ」、  
となかなか実行できずにいました。  
しかし、周りの人々から…

今の健康度と個人に合った  
トレーニングメニューがわかるから、  
健康づくり処方を受けてみたら?

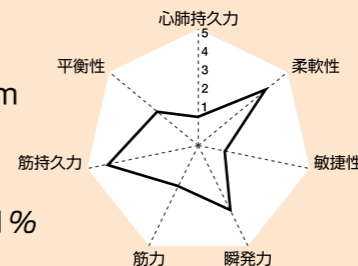
歩く時に  
足があがってないよ!



というアドバイスをいただき、5月21日に**健康づくり処方2**を受診しました。

## 結果

身長 166.9cm  
体重 58.7kg  
BMI 21.1  
体脂肪率 27.1%



## メニュー

〈トレーニングジム〉  
有酸素系の運動を中心に  
〈自宅〉  
ストレッチ 10分  
ウォーキング  
(70m/分) 45分

## 私ごと



かくれ肥満気味と運動不足による体力低下がわかりました。  
これから、運動で体脂肪率を落とし、スタミナをつけたいと思います。  
自分の生活スタイルを考えて設定した目標は…

- ① トレーニングジムを週1回利用する。
- ② 週2回は、20分以上歩く日をつくる。
- ③ 自宅でできるメニューを中心に取り組む。
- ④ 体脂肪率が25%になる。

いよいよスタート!

次号へつづく…応援してね

## 健康情報

ちょっと一言!!

### POINT!

※水分は何でもいいですが、糖分の多い清涼飲料水ばかりだと、カロリーオーバーになります。  
暑い時期は、スポーツドリンクもおすすめです。

## 水分補給はすごく大事

- 老廃物を体外に排出する
- 体温調節を行う
- 新陳代謝を盛んにする
- リラックス効果 等

※水分を摂るタイミングは、運動中ばかりでなく、運動を始める前や終わってからの水分補給が大事です。温泉や入浴の時も同じです。

※運動生理学的にも水分をとらないと、運動能力が落ちることが証明されています。「より意識的に」「こまめに」水分を補給しましょう。

▶ ※水分が足りているか、普段のトイレの回数や尿の量とくらべてみましょう。