

いま いま すこやかさん

利用者の体験談

HEALTHY 2

私と健康プラザ



私が鹿屋へ越して来てもうすぐ2年になります。健康増進センターとの出会いもそれくらいになります。こういう施設があるなんて、もちろん知りませんでした。病院で最初に勧められたのがリハビリを兼ねたプールでの水中ウォーキングでした。今まで運動らしい運動はもちろん、水の中にも入った事がなかったので初めはとても嫌でした。水の中では思う様に動く事ができず30分も入るとぐったりしていました。知り合いもなく体も思い通りに動かず、当然楽しいはずもなく仕方なく来ていた様な所がありました。それから3か月、半年と経つにつれだんだんと変化が現れました。

次第に知り合いや友達もでき、体も軽く動かせる様になってくると、ここへ来るのが楽しくなってきたのです。以前は30分で疲れていましたが、今では1時間歩いても平気になりました。またジムの方でも、体力には自信のない私ですが、個人に合ったメニューで親切にご指導し

ていただき、筋力トレーニングや今までやった事のない運動も楽しく無理なく続けられています。自分では気づかないうちに少しずつですが、体力がついてきた様な気がします。実際風邪をほとんどひかなくなり喘息も全然出ていません。たまに調子に乗って頑張り過ぎてあちこち痛める事もあるので、まだ大丈夫と思って自分でも時間を決めて疲れる前に止める様にしています。今までは何をやっても長続きしなかった私ですが、これからも自分の体調に合わせて、“やれる事をやれる分だけ”を心がけて長く続けていきたいと思っています。



食生活は大丈夫？ 役立つ栄養教室

エネルギーを抑える素材選びと調理法の工夫について!!

●肉類は脂身の少ない部位を選びましょう。(可食部100g当たり)

食品名	脂質(g)	食品名	脂質(g)
和牛肉ばら(脂身付き)	50.0	牛肉ひき肉	15.1
和牛肉かたろース(脂身付き)	37.4	和牛肉もも(赤肉)	10.7
豚大型種肉ばら(脂身付き)	34.6	豚肉ひき肉	15.1
豚大型種肉ろース(脂身付き)	19.2	豚大型種肉もも(赤肉)	3.6
若鶏もも肉(皮付き)	14.0	若鶏胸肉(皮なし)	1.5
若鶏ひき肉	8.3	若鶏肉ささみ	0.8

※豚は大型種と中型種があり、市場流通の95%は大型種です。(5訂食品標準成分表参照)

●魚類は脂の多い青魚よりも脂の少ない白身魚を選びましょう。
●牛乳は普通牛乳より低脂肪牛乳又はスキムミルク(脱脂粉乳)を選びましょう。

●脂身のついた牛肉や豚肉は網焼きやしゃぶしゃぶなどにして脂分を落としましょう。
●卵焼き等は樹脂加工のフライパンを使うことで油が少量ですみます。
●トンカツやフライ等は、油で揚げずに200～220℃にあたためたオープンで、15～20分焼くと油をひかえることができます。

テーマ 適正エネルギーを知る

蒸し鶏と野菜の黄身酢かけ

1人分 エネルギー126kcal
塩分0.6g

【材料と分量】(2人分)

鶏胸肉(皮なし)・・・120g
清酒・・・小さじ1
卵黄・・・1個
酢・・・大さじ1 1/2
塩・・・小さじ1/5
砂糖・・・大さじ1/2
出し汁・・・大さじ1



付け合わせ
きくらげ・・・2g 胡瓜・・・30g
レタス・・・30g トマト・・・30g

【作り方】

- 鶏胸肉は清酒を振りかけて、しばらくおいたのち、蒸気の上で蒸し器に入れて、15分間蒸し、冷めたら4～5切れにそぎ切りにする。
- きくらげは水で戻し、さっと茹でて細切りにする。レタスと胡瓜はせん切り、トマトはうす切りにする。
- 黄身酢を作る。卵黄に酢、塩、砂糖、出し汁を加えて混ぜ、湯煎にかける。出し汁は和風だしの素を利用する。
- 器に①の鶏胸肉ときくらげ、野菜を色どりよく盛りつけ、上から黄身酢をかける。

詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.kenpura.com>

処方 チャレンジャー T.S stage 2

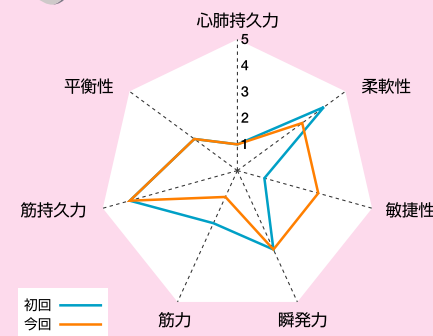
10月9日

スタートから、はや3か月。

結果はまったく期待できないまま、

再び健康づくり処方2を受診しました。

《結果》



身長: 166.6cm
体重: 58.3kg... -0.4kg
BMI: 21.0
体脂肪率: 24.4%... -2.7%

ダウン (弱い項目)
柔軟性 ↓
・心肺持久力
・筋力
・平衡性

1 トレーニングジムを週1回利用する。

× 少しずつ利用回数を増やしていきたいです。

2 週2回は、20分以上歩く日をつくる。

△ せめて、週1回は実行したいです。

3 自宅でできるメニューを中心に取り組む。

△ がんばります。

4 体脂肪率が25%になる。

○ 24.0%を目標にします。

目標を見直してみると...
以上を踏まえて、



天気も良くて気持ちいいなあ

エルゴメーターで心肺持久力を高めるぞ!

なかなか実行できなかったのですが、一緒にやってくれる人がいるときは取り組むことができました。一人でできないときは、ぜひ一緒にやってくれる人をみつけましょう!
また、最近ストレッチを怠けていたら、案の定、柔軟性が落ちていました。
「運動しないと、衰える」ことも、身をもって体験できました(-_-;) 柔軟性が弱い方、毎日のストレッチは大事です。
運動しようと思っているけど、なかなか行動に結びつかない方、一緒にがんばりましょうね!

次号へつづく

試してみませんか? 薬草風呂

お勧めしたいお風呂の入り方

【半身浴】ぬるめ(38～40度)のお湯に「みぞおち」のラインまで浸かります。



心臓や肺への負担が少ないので、ゆっくり長くお風呂に入っています。これにより、血行が良くなり新陳代謝が盛んになって、疲れも減りリラックス効果も高まります。

ポイント

入浴前後や入浴中の水分補給は十分に行ってください。入浴はエネルギーの消費も大きいので、入浴後の休憩はしっかりとってください。

使用方法

きれいに洗った大根の葉を日陰につるして、乾燥させます。
乾燥した大根葉を洗濯ネットのような布袋に詰めて、直接浴槽に入れて沸かすか、鍋で煎じた汁と乾燥葉の入った布袋を一緒に浴槽に入れて入浴します。

効果

身体が温まり、冷え性や神経痛・腰痛などに効果があります。

「大根葉」風呂



素材選び

調理法