



## 今より10分、体を動かそう！ 第2弾 ～「身体活動」について知ろう～

今回は健康づくりに必要な「身体活動」についてご紹介します。



### ～健康づくりに欠かせない「身体活動」とは？～

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くエネルギー消費する全ての動作のことで、大きく「家事や歩行」などの「生活活動」と、「スポーツ」などの「運動」の2つに分かれます。

### ～「身体活動」を増やすとこんな効果が！～

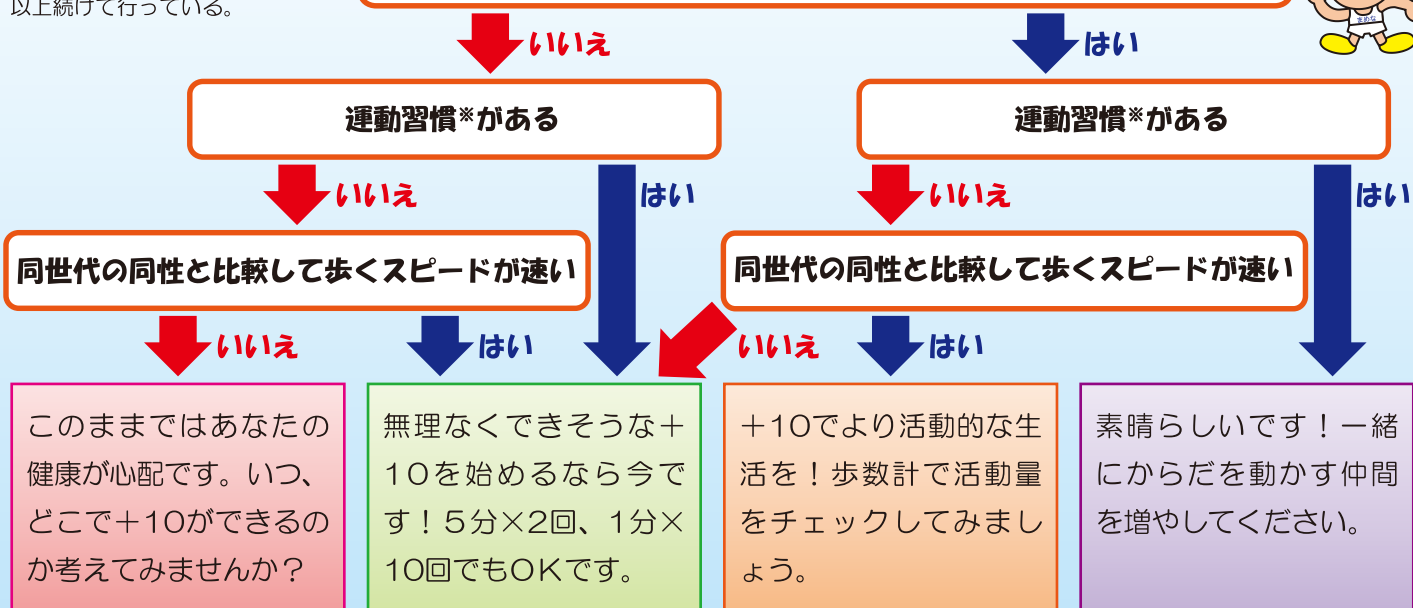
- 肥満解消 ●血圧の安定 ●便秘解消
- 筋力の維持・向上 ●がん予防 ●認知症の予防
- 心肺機能の強化（息切れなどがなくなる）
- 骨質を強化 ●持久力が向上 など

### あなたの身体活動量は十分ですか？

身体活動量が少ない人は、まずは今より10分間多く体を動かす「+10」（プラステン）からはじめましょう！

※運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っている。

毎日合計60分以上、歩いたり体を動かしている（家事・歩行も含む）



監修：宮地元彦（独立行政法人国立健康・栄養研究所） 厚生労働省「アクティブガイド」を一部改変

## 隠岐圏域健康づくり活動交流会＆運動普及研修会を開催します！

【日時】平成27年3月11日（水）9時15分～11時15分

【場所】島根県隠岐合同庁舎 6階大会議室

【内容】《一部：公開講座》 講演「ロコモティブシンドロームを予防しよう」  
講師 隠岐広域連合立隠岐病院 作業療法士 小川 勝 氏

《二部：活動交流》 隠岐圏域で健康づくり活動をしている団体の交流

【対象】隠岐圏域で健康づくり活動をしている団体やグループ

※《一部：公開講座》はどなたでも参加できます。

【申込・お問い合わせ先】隠岐保健所＜島後＞健康増進課 TEL（08512）2-9710

＜島前＞島前保健環境課 TEL（08514）7-8121



隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の情報誌です

回 覧

# まめな・おき通信

平成27年2月発行（第17号）

発行 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局

〒685-8601

隠岐郡隠岐の島町港町塩口24

隠岐支庁 隠岐保健所内

【問合せ先】島後 TEL：08512-2-9710

島前 TEL：08514-7-8121



## 隠岐圏域「こころの健康標語」 受賞者表彰式



川波さん



＜最優秀賞＞『思いやり はぐくむ心は 家庭から』 川波義信さん



佐々木さん

亀谷さん



＜優秀賞＞『疲れたら ゆっくり休み また明日』 亀谷美也子さん  
『ひとやすみ 心の声に 耳かざし』 佐々木紀美さん

9月に募集しました「こころの健康標語」では、35名（69作品）の応募がありました。最優秀賞を受賞された川波義信さんと、優秀賞を受賞された亀谷美也子さん、佐々木紀美さんに表彰を行いました。

## 平成26年度「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール 隠岐圏域の受賞作品を紹介します！

地元産品を使ったご飯に合う朝食のおかずを募集したところ、89作品もの応募がありました。審査の結果、隠岐圏域の代表として、県の最終審査に出場された作品を紹介します。



「海土風オムヤサイ」  
木綿由妃菜さん（海土中学校）

JAグループ島根食育推進賞  
受賞されました！

### \*材料（4人分）\*

トマト・・・120g  
パプリカ・・・20g  
玉ねぎ・・・40g  
卵・・・4個  
ベーコン・・・2枚  
なすび・・・30g  
ピーマン・・・40g  
いか・・・1枚  
みそ・・・30g  
とろけるチーズ・2枚  
レタス・・・4枚  
ミニトマト・・・8個  
バター・・・10g  
サラダ油 少々

### \*作り方\*

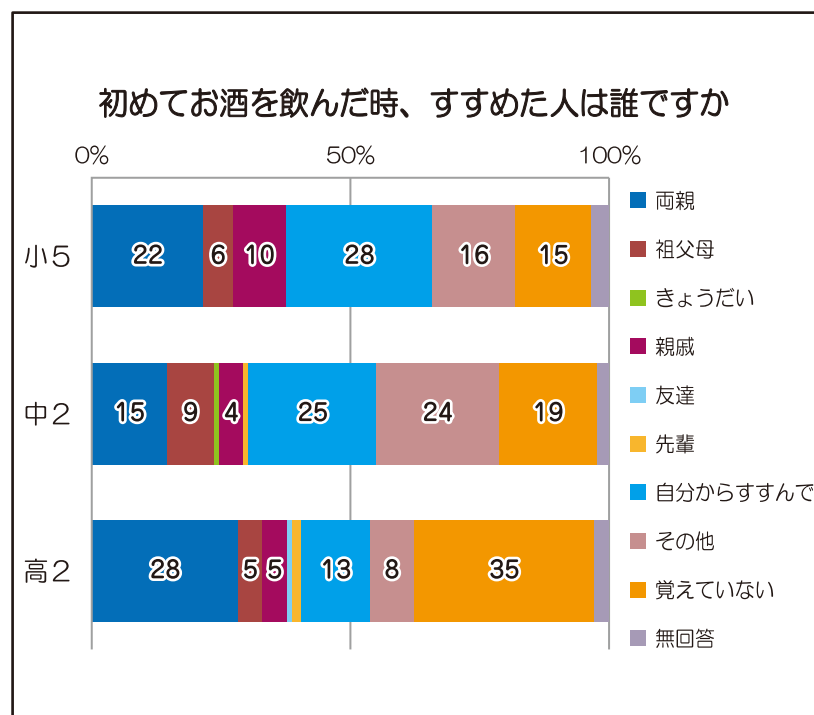
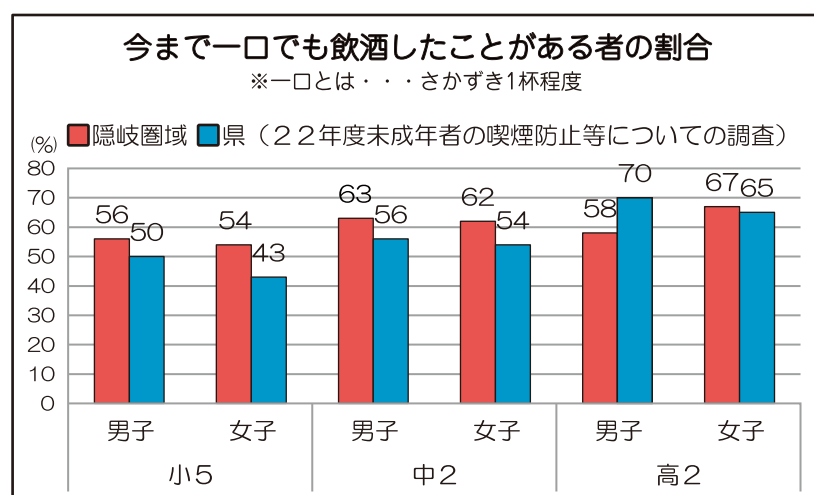
- ①レタス・ミニトマト以外の野菜を1cm角に切り、なすびは水に浸しておく。
- ②いかは1cm角に切り、ベーコンは短冊切りにしてバターで炒める。
- ③②がしんなりしてきたらトマト以外の野菜を入れ炒める。
- ④③を皿に移して、トマトとみそを入れ混ぜる。
- ⑤フライパンをキッチンペーパーでふいてサラダ油を入れる。
- ⑥フライパンに割りほぐした卵半量を流す。
- ⑦卵が固まってきたら卵の上に炒めた具を乗せる。
- ⑧チーズ1枚を乗せて卵でまく。
- ⑨火を消して1分間蒸す。
- ⑩皿に移し、レタス・ミニトマトを添える。

～こどもに**お酒**をすすめないで！～

なにげない、その一口が  
こどもの継続飲酒のきっかけになるかも？

周りの大人が  
お酒の害からこどもたちを守ろう！

平成25年度に隠岐圏域の小・中・高校生を対象に飲酒喫煙に関するアンケート調査を行いました。結果は下記のとおりでした！



☆お屠蘇、お神酒として初めて  
飲酒したこどもは6割程度。  
4割はお屠蘇等以外で飲酒  
している！

☆初めてお酒を飲んだ時に  
すすめた人は、両親、祖父母、  
親戚などの身近な大人が  
3割強！



隠岐の島町で「しまね食育まつり」を開催しました！

～おいしい・たのしい・ためになる 食育体験～

去る10月26日、「しまね食育まつり」を「隠岐の島町いきいき祭」に併せて開催しました。当日は、会場の隠岐島文化会館に約250の方が来場して下さり、地域で食育の活動を行っている関係機関・団体によるブース展示、体験コーナーで、楽しくためになる食育体験ができました。



「食育まつり」の  
様子を紹介します♪

“踊る食育” ペットボトルピザ作り



ペットボトルにピザ生地  
の材料を入れて…

ぽかぽか天気の下でリズムに  
合わせてシェイク！！  
恥ずかしがらずに踊ることが  
おいしさのポイント☆



地場産物をトッピングして、  
段ボールオープンで焼き上げ  
ます。出来上がったらみんな  
で試食！  
子どもたちの笑顔とともに、  
“全部自分でするピザ作り”  
を体験しました。



掲示・体験コーナー

●野菜350g量ってみよう！●



1日に1人350gの  
野菜を食べましょう♪

○食育展示○



隠岐の中学生が考えた朝食  
レシピを紹介。  
「みんな頑張って考えて  
すごいね」と来場者より。

●明しゃく体験&カミング30  
セルフチェック●



ひとくち30回ずつ  
噛みましょう！

○飲み物の糖分を知ろう！○



ジュースにはどれくら  
いの砂糖が含まれてい  
るのかな？

その他にも・・・  
＊塩味測定、健康チェック  
＊手洗い体験  
＊学校や学校給食での食育の取組み  
＊魚食の普及  
＊美味しまね認証の紹介 etc…

たくさんのご来場、  
ありがとうございました。

