

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

計画に基づいて実施した「元気ニコニコ健康まつり」についてお知らせします。

01 運動による健康づくり

▶健康づくりのための体操

健康運動指導士 鈴木勝義氏

- 日頃の運動不足やストレス解消のため、また、メタボ・ロコモ予防のために、毎日できるストレッチから筋トレまで幅広く教えていただきました。体を動かすだけでなく、運動は脳や骨にも良い刺激になり、生活習慣病予防には有酸素運動や筋トレが最適であること等、さまざまな運動の効果についてもご指導いただき、参加された皆さんは有意義な時間を過ごしたようでした。

**02 食育体験**

▶おにぎりにチャレンジ！・豚汁試食

- JA山形おきたま様より、提供いただいた新米「はえぬぎ」を使って昼食のおにぎりを自分で握って食べました。子どもから大人までたくさんの方に参加いただき、初めておにぎりを握るといふ方も健康づくり推進員の皆さんに丁寧に教えてもらいながら、がんばって握った大きなおにぎりをほおぼっていました。本当においしいお米でした。
- すべて地元の材料で作った豚汁も大変好評で、300食をあっという間に完食しました。



▶減塩みそ汁試飲

- 日頃飲んでいる自分のみそ汁の濃さを知ってもらい、減塩にはいかに「だし」が大切かを感じてもらうために実施しました。
- みそをお湯で溶かしたものとだし汁で溶かしたものを飲み比べてもらいましたが、やはりだし汁で作ったみそ汁の方がおいしいという声が多く、だしの力でみその量も少なくすみ、十分おいしく感じられるようでした。
- はじめに自分の好みのみそ汁を作ってもらったのですが、元々薄味の方も多く、徐々に「減塩」が広がっていることを感じました。

**03 元気いっぱい子どもの健康づくり**

▶親子ふれあい体操

健康運動指導士 鈴木勝義氏

- 小さいころの親子のふれあいや楽しかった記憶は、大人になってもずっと残ります。また、体操を通して親子で楽しくふれあいながら、体力や運動能力の向上を目指し、開催しました。多くの方に参加いただき、楽しいひと時となりました。

