

「食べる」って何だろう！

「食」は健康なところと健康なからだの源

食生活の多様化が進む中で、添加物や生産過程を考えながら、健康な身体をつくるために安心・安全な「食」を賢く選択する時代になりました。好きなものを好きなだけ食べてきた結果、生活習慣病が増え、低栄養で欠乏症になったり、無理なダイエットで身体を壊したりしています。

このようなことにならないためにも、おおよその「栄養所要量」を満たし、栄養のバランスが取れた献立を立てる事が大切です。

食事は主食、主菜、副菜になる料理を組み合わせ、バランスよく食べましょう。



- ・主食…ご飯、パン、麺類などの穀類で、主に炭水化物を含み、脳や身体の活動エネルギーとなります。
- ・主菜(主なおかず)…魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメイン料理。たんぱく質、脂肪、いろいろな栄養素を含みます。
- ・副菜…野菜や芋、海藻などを使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を含み、味にバラエティを与え、食事を豊かにします。
- ・牛乳・乳製品…毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取しましょう。
- ・果物…毎日適量を欠かさず食べましょう。

「食」は健康なところと健康なからだをつくる源です。また「命は食なり」との感謝の思いで、いただきます。

シリーズ① 食のひとくちメモ

基本のご飯でカルシウム

ご飯を炊くとき洗っておいたお米(2合)に、素干しの小エビを軽く一掴みと梅干1個を炊き込むと、色も香りも気にならず、普通の白いご飯と同じようにどんなおかずとでも合わせられ、日常的にカルシウムを補給することができます。これに枝豆・サトイモなど芋類やきのこ類を炊き込めば、バランスの良い食事の一端を担えますが、飽きのこない基本のご飯でカルシウムとなると、小エビと梅干だけが使い勝手が良いでしょう。



今後の予定

*クッキングカーを活用した出前型「食育講座」

- 第1回 日時：4月15日(土)12~15時
会場：東京農業大学構内
- 第2回 日時：5月13日(土)12~15時
会場：玉川総合支所分室
- 第3回 日時：6月24日(土)12~15時
会場：烏山区民センター

— 年12回 毎月開催 —

*7月 講演会「生活習慣病と食生活」

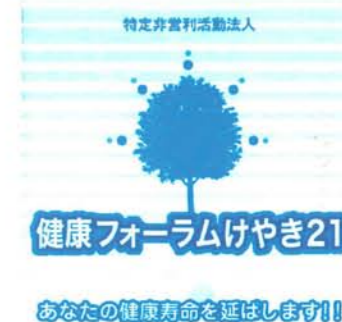
*8月 元気体操リーダー第2期養成講座開催

発行/編集 NPO 法人健康フォーラムけやき21

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 1-30-17 TEL:03-3484-4993

健康ねっとニュース 編集委員会

貯筋あちよきんしよう



創刊号
(2006年3月)

創刊にあたり

NPO 法人健康フォーラムけやき21

理事長 仲村 智子

NPO 法人健康フォーラムけやき21は、世代を超えた横のつながりとお互いが支えあう、健康で安心して暮らせる地域のコミュニティ活動を目指すNPOです。

特に、身体にとって一番大切な「食べ物」と、貯筋体操(筋力トレーニング)で転ばないための筋力をつけるなどの健康づくり活動をしています。現在「食」は旬を感じ、作る人への感謝する心が育つようなイベントや料理教室を企画し、「運動」では生活の中に運動習慣をつける大切さを「貯筋クラブ」で伝えています。

3月15日には、貯筋クラブ6教室が交流し、コミュニティの“和”を広げ、楽しいひとときを過ごしました。今後、このような活動に皆さんも参加しませんか。

区民の健康づくりを支援する

NPO 活動への期待

世田谷保健所副参事 渡邊 裕司

世田谷区では平成14年4月に「健康せたがやプラン」を策定しました。プランでは、「区民主体の健康づくり」「地域との協働による健康づくり」「根拠に基づく健康づくり」の三つを大切にしています。このために欠かせないのが、地域に根ざしたNPOの活動です。3年前に祖師始められた「いきいき貯筋クラブ」はNPO 法人健康フォーラムけやき21のバックアップで、区内6ヶ所に広がっています。区民の視線に立って健康づくりを進めているNPO活動があってこそその結果です。区では現在、健康づくり推進条例の策定を進めていますが、これからの世田谷の健康づくりにも、幅広くNPO活動と協働して取り組んで行きたいと考えています。



「貯筋」…早稲田大学教授福永哲夫先生が命名。

世田谷区で使用することが許可されています。

貯筋しよう グループのご案内

祖師谷貯筋クラブ

目標
発足して4年目・明るく元気な会
会員の体力年齢が
10年若返っている
この実績から入会者が
絶えないです！
毎月 第2・第4 金曜日
午後 2時～4時まで
会場 祖師谷区民集会所
代表 渡邊 Tel 3420-5693

貯筋クラブ瀬田

目標
★ 発足して3年目
明るく楽しいグループ
★ 「和」と「輪」を大切に・・・
★ 着実に筋肉が増え、
脂肪が燃焼しています
毎月 第2・第4 火曜日
午後 2時～4時まで
会場 瀬田地区会館
代表 村上 Tel 3709-4413

貯筋クラブ宇奈根

目標
✿ 若さの秘訣貯筋体操
✿ 互いに支える貯筋クラブ
✿ 健康寿命を延ばします
毎月 第1・第3 水曜日
午後 2時～4時まで
会場 宇奈根「ふれあいの家」
代表 鈴木 Tel 3415-5506

あなたも参加しませんか。

貯筋クラブ世田谷

目標
◎ ピンピンコロリの人生めざし
◎ 楽しく体操、足腰強く
◎ 今日も元気で友達づくり
毎月 第2・第4 水曜日
午後 2時～4時まで
会場 ティホーム世田谷
代表 沼田 Tel 3428-8846

貯筋クラブ二子玉川

目標
♪ 転ばないために
身体に貯筋しよう
♪ たのしく体操しています
♪ 友だちを作ろう
毎月 第1・第3 火曜日
午後 2時～4時まで
会場 シティコート二子玉川
代表 岩本 Tel 3709-0445

貯筋クラブ八幡山

目標
♥ いきいきはつらつ貯筋クラブ
♥ 気軽に出来る貯筋体操
♥ 地域でなかよく仲間づくり
毎月 第1・第3 木曜日
午前 10時～12時まで
会場 セルコーバキャビン
代表 佐野 Tel 3484-5724

いきいき貯筋クラブ

目標：1 足腰の筋力を鍛え 転ばない身体をつくり

2 転倒を防ぐための意識を高めて

3 お友達をつくりましょう・・・「和」と「輪」を大切に・・・

ホノルルマラソンと筋力トレーニング

渡邊 信之



昨年12月、ホノルルマラソンに8回目の参加をし、無事完走することが出来ました。67歳の私の記録は、4時間32分43秒で、8年前最初の参加の記録は、5時間1分26秒でしたから、7年間で約30分短縮してきたことになります。

少なくともフルマラソン(42.195km)に参加するなら市民ランナーでも月間300kmは走るトレーニングが必要といわれています。トップアスリートは月間最低1000km以上のトレーニング、酸素が少なくかつ高低差のある高地でのトレーニング、さらに筋力トレーニングを行っています。

完走を目的に走っている私は、4年前に「祖師谷いきいき貯筋クラブ」スタート時に参加し、筋力トレーニングを続けてきました。貯筋体操が、茨城県大洋村で実績をあげていることと会場が住まいの近くにあることから参加しました。貯筋クラブのスクワット、腹筋や腕立て伏せも毎日とはいえませんが暇を見つけてはやっております。最初の頃出ていた疲れも1年2年経つと出てこなくなり筋力トレーニングの効果が表われてきていることを感じています。多くの効果が期待できる貯筋体操はいつまでも続けていきます。

貯筋クラブ

6グループの交流会を開催



<講演会>
菅原崇博先生
(昭和大学医学部
整形外科医学博士)

“わ”になっての<交流会>
(平成18年3月15日)

NPO法人健康フォーラムけやき21が主催する「食と運動のイベント」では、身近な健康情報をテーマに講演会が開催され(第1回「食事バランスガイド」、第2回「膝痛予防」平成18年3月15日)、貯筋クラブのみなさんもたくさん参加されました。後半の貯筋クラブの交流会では、楽しい雰囲気の中活発な意見交換がされました。友達ができた、町でも声を掛け合っているなど、運動効果の実感以外に、グループの「和」と「輪」がますますつながっていく様子が伺えました。

是非、次回もお誘い合わせの上ご参加下さい。
次回：平成18年7月21日(金)午後頃開催予定