

参加者の感想と、主催者からのコメント

参加者の感想は、とても参考になる内容が多く、組合員の皆さんにもぜひお読みいただき、共有し、今後の健康づくりに活かせたらと感じましたので、一部を掲載します。

(「・」は参加者の感想 「※」は主催者からお返ししたコメント)

・血圧測定が簡単で時間がかからないと思い挑戦しましたが、定刻以外の時間や不眠の時などは忘れてしまいました。好きなことの取り組みでは、スクワット50回とかかと上げ50回、足こぎ300回など意識してできたように思いました。毎日続けて行くと、気持ちも上向きになります。

※ご参加ありがとうございました。健康で長生き、健康寿命を考えると、さまざまな情報が手に入る時代です。これからもがんばっていきましょう。

・ほとんどの項目を毎日行っているのですが、今回も苦痛なく続けられました。脳イキキもこれからやっというと思います。

※好きなことの取り組みが充実していますね。毎日やっておられるとのことですばらしいです。新しいことにもチャレンジして下さい。

・歩くことは、意識してがんばりました。筋力アップの全身運動を行いたかったができませんでした。自転車はあまり運動にならないようですが？

※お口の健康は意識して取り組まないと難しいですね。自転車は続けることで良い運動になります。物足りないと感じるかもしれませんが、続けて下さいね。

・ウォーキングを毎日行うことを目標に取り組んでいましたが、できませんでした。

※ウォーキングは、週3~4日でも効果をあげることができます。毎日でなくても、今の体力、筋力を維持できるので大丈夫です。感染症対策や、歯磨きは毎日取り組めればよいですね。

・お口の健康は毎日できました。ラジオ体操と卓球はできたりできなったりでした。好きな運動は、仙台一校体操を行ったり、テレビ体操を行いました

※ウォーキングは1万歩以上行った日が7日もありますね。すばらしいです。仙台一校体操、おもしろそうですね

・歩くのがとてもゆっくりになりましたが、毎日行うことができました。日課になっています。

※血圧は安定しているようですね。習慣になっているウォーキングはすばらしいですね。ゆっくりでも足元に注意して、これからも続けて下さい。

・今回は、キッチンタイマーを使い、ピロピロ運動(10秒で吹く)を繰り返して行い、うまくできました(今までは時計をみながらやっていました)。

※毎回のチャレンジ参加ありがとうございました。ピロピロにキッチンタイマーを使う発想すごいですね。私もトライしてみたいと思います。

・10月9日~11月8日で20万7040歩。目標の20万歩達成できました。お口の健康は5分くらいのハミガキになりました。

※ウォーキング20万歩達成おめでとうございます。意識的に取り組まれた様子が伝わってきました。ハミガキは、衛生士さんのお話では8~10分くらいと言われます。磨き方にもコツがあるようです。年1回は歯科検診をお勧めしています。

・自分の体のためになりよかったです

※花丸、二重丸がついていていいですね。これからも無理せず、1つでも2つでも運動していきましょう。

・毎日のウォーキング、血圧測定はコロナを機にはじめました。すっかり習慣になっています。できればずっと続けていきたいと思っています。脳イキキは、ゲームのアプリを使って毎日行っています。脳年齢が20歳など出ると、いい気分になってストレス発散に役立っています。何事も継続が大事なので、これからもがんばりたいです。

※ウォーキングすばらしいですね。血圧は安定していますから引き続き楽しみながらがんばってください。脳イキキのアプリは使いこなしてすごいです。

・目標達成できました。あいうべ体操は今まで10回でしたが、30回に挑戦。朝の歯磨き時間にやったら思ったより短時間ででき、喉の調子もよくなりました。これからも絶対に続けていきます。日記、ラジオ体操、太極拳は今までもやってきたので、続けていきます。

※目標達成、がんばりましたね。お疲れ様でした。今までの回数をレベルアップするのは挑戦する気持ちを見習いたいです。唾液の分泌もよくなりますよ。これからも続けてください。

・運動する環境が整っていること、美味しいものを口から食せること、今のところ脳に異常がないことも当たり前のように感じます。

※目標パーフェクトで素晴らしいです。運動と食事、これからも疲れを残さない程度で続けて下さい。

たまご通信 その89

朝ごはん スイッチON①

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

市販品のカット野菜や調理済み素材を多用した朝食セットです。野菜は余裕のある時に、洗って刻んでおくことで使えます。サラダチキンは家庭で作れますから、まとめて作っておくとよいでしょう。



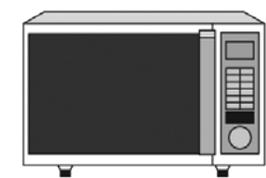
ゆで鶏とひよこ豆のポテサラセット

ゆで鶏とひよこ豆のポテサラセット

作り方 ①ゆで鶏は、市販のサラダチキンを切る。②ひよこ豆のポテサラは、ジャガイモをレンジ加熱して皮をむきつぶす。ドライパックのひよこ豆を袋の上からつぶし、ジャガイモと混ぜる。マヨネーズとコンソールで味付けし、カットレタスを添える。

サラダチキン

材料 鶏胸肉2枚/ネギの青い部分2本/つ切りシヨウウガ薄切り20g/塩小さじ1/水 作り方 ①鍋に材料を全部入れて、肉がすっきり浸る高さまで水を注ぎ強火にかける。②沸騰したらアクを取り、火を消しフタをして常温で冷ます。 保存 容器に汁ごと入れて、冷蔵で3~4日。冷凍なら1食分ずつラップに包み2カ月。ゆで汁はスープに使う。 サラダチキンをスライスしてハムの代わりに、ほくほくしてサラ



参考資料 II 「栄養と料理」2022年4月 女子栄養大学出版部

少しずつ日の出が早くなって早起きしやすくなりました。朝の窓辺に青空と輝く光が見えれば、一日がうまくゆく気がします。まず朝ごはんを食べてから1日をほじめましょう。 夜の間に枯渇した栄養素を、朝に補給することで体が目覚め、スイッチが入ります。脳や内臓が働きだし、体温が上がって体がよく動くのです。仕事がかかどりのミスやケガを防ぎます。糖尿病の方は血糖値を安定させ、合併症や低血糖による認知症を防ぎます。高齢者は栄養不足によるフレイルや骨粗しょう症の対策になります。また、朝食は1日のエネルギー消費量を増やして、太りにくい体を作ります。朝食はタンパク質と炭水化物をしっかり摂るのが基本です。さらに、野菜やくだものをプラスできるとベストです。

夕前 ①キャベツの葉1枚を1口大に切り、甘塩サケ1切を半分にする。②耐熱皿にキャベツを広げ、サケをのせて酒小さじ2をふる。ラップをして冷蔵庫へ。 翌朝 電子レンジ600Wで4分加熱。キャベツにポン酢しようにゆを少量かける。 前日仕込みで充実した朝食が整います。次回は作り置きトースト、1皿ごはんなどを。 レンジの材料は1人分です。

ダに、和え物に、スープの具にと使い方がいろいろで便利です。朝にタンパク質を摂りたいけど、肉や魚の調理は面倒。そんな時こそ前日に仕込んで、朝はレンジ加熱だけにします。

豚しゃぶ肉とカット野菜のレンジ蒸し 前日 耐熱皿に炒め物用カット野菜150gを広げ、豚しゃぶ肉100gを重ねる。ラップをして冷蔵庫へ。 翌朝 電子レンジ600Wで3~4分加熱し、熱いうちに好みのドレッシングで和える。

甘塩サケのレンジ蒸し 前日 ①キャベツの葉1枚を1口大に切り、甘塩サケ1切を半分にする。②耐熱皿にキャベツを広げ、サケをのせて酒小さじ2をふる。ラップをして冷蔵庫へ。