

# 第12回 健康セミナー

## ウォーキング習慣と病気の予防

講師：健康管理士 <sup>あ</sup> <sup>べ</sup> <sup>とも</sup> <sup>しげ</sup> 安倍 朋重 氏

日時：4月18日（日）

13：10～14：30

場所：みやぎNPOプラザ 第2会議室

宮城野区榴ヶ岡5（榴ヶ岡公園北側）

対象：健康づくりに関心のある方、どなたでも

費用：無料

主催：NPO法人宮城県健康管理士会

お気軽にご参加下さい。

\*平成22年1月から3月までの健康セミナー

1月	2月	3月
アルコール・サプリメント・薬の効と害	肩こりの原因と自己解消法	未病（セルフプリペンション）

### 健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

NPO法人宮城県健康管理士会は地域の人々が、「健康」で、「快適」に「楽しく」「生きがい」を持って暮らせるよう、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動を行い、地域社会の健康増進に寄与することを目的としています。

お問い合わせ先 電話022-281-2388（太田）

# ほすぴ・みやぎ通信



平成 22 年 3 月 15 日発行  
NPO 法人宮城県健康管理士会  
Tel (022) 281-2388

## 朝食を食べれば、生活習慣病になりにくなる

朝は忙しくて時間がないし、食欲もないので、朝食を抜いてしまうという人も少なくありません。しかし、朝食は1日のエネルギー源としてとても大切で脳の働きを活性化させる働きがあります。睡眠中でも脳のエネルギーは消費されていて、朝食を食べなければ脳はエネルギー不足になるので集中力も低下し、体力も低下します。また、朝食を食べることで、消化管の働きが活発になり排便を促したり、食べ物を口に運び、噛んだり飲み込んだりといった食行為によって感覚神経が刺激されて、体全体を目覚めさせます。

### <朝食の役割>

- ①体温を上げて体を目覚めさせる
- ②エネルギー源になる
- ③血糖値を上げて脳を目覚めさせる
- ④消化液を分泌し、消化機能を目覚めさせて排便を促す
- ⑤感覚神経を刺激することで、体全体を目覚めさせる

健康管理士を認定している日本成人病予防協会発行「ほすぴ」より転載

## 健康ミニ情報

<忙しい朝にパパッとつくれて、ササッと食べられる雑炊はいかが>

沸騰したお湯に、水洗いしたご飯、3センチくらいに切った えのき を入れ1分くらい煮たら、おみづけ (青菜・だいこん・にんじんなどが入った漬け物) を加え、麵つゆ で味を調え、溶き卵を入れて仕上げる。器に盛ったら ちりめんじゃこ と2センチくらいに切った 貝割れ をトッピングする。

※おみづけに塩分があるので、麵つゆを入れる前に味をみて、加減してください。

健康管理士・食育インストラクター 今野 ゆかり