

はじめての太極柔力球

太極柔力球は、ラバーを張ったラケットと砂の入った柔らかなボールを使って楽しむスポーツ



講師： 今野 ゆかり 氏

健康管理士・太極柔力球初級普及指導員

○日時： 9月18日(日)

13:30～14:50

○会場： みやぎNPOプラザ第2会議室

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側) ※会場内に駐車場有

○参加料： 300円 (当日、受付にてお支払い下さい)

○対象： 健康づくりに関心のある方

老若男女問わず、どなたでもご参加下さい

*運動できる服装(ラケット・ボールは当会で用意します)

○次月開催： 10月9日(日)「健康クイズと脳トレゲーム」

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による、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動に従事する資格です。

全国に約55,000人おり、様々な分野で活躍しています。その活躍の場は、看護師・介護士・ホームヘルパー等の医療・福祉分野はもとより、製薬会社・食品、化粧品メーカーのカウンセリング部門・一般企業の健康管理部門・健康関連産業に従事する企業の社員教育等様々な分野で広がりを見せています。

大学・専門学校のカリキュラムにも採用されており、更に需要が高まっています。

お問い合わせ： NPO法人 宮城県健康管理士会
(太田 重雄まで)

TEL:022-281-2388

FAX:022-281-0827

ほすび・みやぎ通信



平成 23 年 8 月 15 日 発行
NPO 法人宮城県健康管理士会
TEL (022) 281-2388

取り入れよう 旬の食材

●かれい

最近では輸入や養殖のカレイが多く出回っているため、旬を感じにくい魚ではありますが、日本で昔から収穫され馴染みのある「マコカレイ」は夏が旬の魚です。

「左ヒラメ、右カレイ」と言われるように、ヒラメとカレイは良く似ていますが、ヒラメは高級魚、カレイは大衆魚と位置づけられています。

カレイは脂肪が少なく、さっぱりとした淡白な味わいで、クセがなく人気の魚です。ビタミンやタウリンを豊富に含んでいます。

●オクラ

オクラはエジプトやアフリカの東北部が原産地です。日本では、埼玉県、秋田県、高知県が主な産地です。一般的に流通しているオクラは長さ10cm程度のものが多いですが、中には長さが20cm以上ある島オクラや赤紫オクラ等もあります。

オクラはカロテンやマグネシウム等栄養素を豊富に含んでいる野菜です。独特のネバネバはガラクトサンやペクチン等の食物繊維によるもので、コレステロールを下げてくれる役割があり、滋養強壮効果も期待されていて、夏のスタミナ作りに一役かってくれます。

●イチジク

イチジクの主な産地は愛知県と和歌山県です。国産のイチジクの8割が「榊井ドーフィン」という品種のイチジクです。明治時代に榊井氏がアメリカから果実を持ち帰り栽培を始めた事からこの名が付けました。漢字で「無花果」と書きますが、花が無いわけではなく、実の中に小さな花をつけるため、外からは確認出来ないのです。

イチジクは、カルシウム、カリウム、食物繊維、タンパク質分解酵素「フィシン」も多く含まれています。カルシウムの含有量は果実の中でもトップクラスです。「フィシン」は、タンパク質を効率よく分解してくれる酵素で、タンパク質の利用効果を高めてくれます。

レッツスタート (もしかしてダイエットになるかも！)

- ・両足を肩幅に開いて立ちます。つま先は、出来るだけ外側に向けます。
 - ・45秒かけてゆっくりと膝を曲げていき腰を落とします。
 - ・15秒かけて膝を伸ばし元の姿勢に戻ります。
 - ・次に足幅を少し広めつま先を内側に向けて同じように45秒と15秒かけて行ないましょう。
 - ・最後に、つま先を内側に向けたまま15秒かけて体を前に倒していき、15秒で戻りましょう。
- ※1日1回好きな時間に、1週間やったら3日休み、2kg落ちたら運動休止、その後体重が落ちなくなったら再開。個人差はありますが3~6週間で筋肉が活性化されてきます。