



Health

今月のテーマ

肥満や生活習慣病の予防、冷え性の改善

冬も安全に運動をしましょう

冬の運動は、年末年始の食生活習慣病の予防・改善はもちろん、冷え性の解消や、「冬季うつ」など、心の不調の予防や改善にも効果があります。

しかし、寒い季節での運動にはいくつかの注意点があります。冬でも安全に運動を行うために、次のことに注意しましょう。



血圧の上昇に注意

冬は寒さによって交感神経が緊張して血管が収縮するため、血圧が高くなります。暖かい場所から寒い場所に出たときは、急激な血圧上昇が起こり、狭心症や心筋梗塞のリスクが高まります。

特に1日のうちで血圧が上がりやすい早朝の時間帯は注意が必要です。外で運動する際は、日中に脱ぎ着しやすい暖かい服装で行いましょう。

ウォーミングアップをしっかりと

冬は低い気温により、筋肉が硬くなり、動きにくくなるため、急に運動を始めるると怪我をしやすくなります。少し汗ばむくらいの

ウォーミングアップを行ってから運動をするようにしましょう。

水分補給を忘れずに

冬は外気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすい環境にあります。夏に比べ汗をかきにくく、のどの渇きも感じにくいため、水分補給を忘れがちになりますが、こまめな水分補給を心がけましょう。

運動後の汗対策

運動後に汗をかいたまま放置すると、体温の急激な低下により冷えて、風邪の原因になります。運動後はしっかりと汗をふき、着替えるなどして冷えを防ぎましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その183



管理栄養士
島博子

今月のお料理

クリームチーズがアクセントに♪

かぼちゃとさつまいものサラダ

今

回は、クリームチーズが入ったかぼちゃとさつまいものサラダのご紹介です。ほんのりとした甘さとチーズの酸味がよく合います。サラダやおつまみのほか、茶巾にしておやつとしてもおすすめです。

クリームチーズは、一般的に牛乳とクリームに乳酸菌を加え、凝固させて作られます。クリームを使っている分、脂質が少し多いため、気になる方はプロセスチーズに変えてもよいでしょう。

【材料（2人分）】

さつまいも … 200g
かぼちゃ … 200g
しょうゆ … 小さじ1～2
はちみつ … 大さじ1～2
クリームチーズ … 50g
アーモンドスライス … 少量

【作り方】

- ① さつまいも、かぼちゃは小さめの角切りにし、さっと水にさらす。
- ② 鍋に水、①を入れて、水からゆでる。やわらかくなったらゆで汁を捨て、軽くつぶす。
- ③ クリームチーズは約1cm角に切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、器に盛ったら、アーモンドを少量散らす。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

チーズは形を残しておくのがポイント♪

エネルギー（1人あたり）：約202kcal
塩分：約0.3g

Calendar

Health January Calendar

1月の健康カレンダー

1月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
1日	山口整形外科	外 科
2日	湊口内科クリニック	内 科
3日	熊野路クリニック	内 科
	西久保内科クリニック	内 科
8日	みね内科クリニック	内 科
9日	紀南医師会応急診療所	内 科
15日	新谷クリニック	外 科
22日	谷地内科医院	内 科
29日	笹谷内科外科	外 科

※1日、2日、8日、15日、22日、29日は、紀南医師会応急診療所（☎0597-88-1001）も開設しています。
※変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

年始の歯科休日当番

日	病 院 名	
2日	畑中歯科医院	☎0597(89)6611
3日	中本歯科医院	☎0597(85)2805

※午前9時～12時のみです。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間	
10日	4か月児健診	（午前9時～）
	10か月児健診	
19日	2歳児歯科健診	（午後1時～）

子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間	
13・27日	育児相談	（午前10時～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆チェアエクササイズ		
6・13・20日	大里多目的集会施設	（午前9時15分～10時15分）
11・18・25日	まなびの郷	（午前9時15分～10時15分）
◆まちかどエクササイズ		
6・13・20日	神内福祉センター	（午前9時15分～10時15分）
		（午前10時30分～11時30分）
11・18・25日	まなびの郷	（午前10時30分～11時30分）
◆スポーツボイス（しっかりコース）		
17・31日	まなびの郷	（午前9時30分～10時30分）
		（午前10時45分～11時45分）
◆スポーツボイス（ゆったりコース）		
10・24日	まなびの郷	（午前9時30分～10時30分）

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆小さなボールをつかった健康運動教室		
5日	鶴殿地域交流センター	（午前9時30分～10時30分）
		（午前10時30分～11時30分）
12日	中村多目的集会施設	
18日	下地生活改善センター	（午前10時～11時）
19日	平尾井生産活動センター	
26日	井田公民館	
◆スマイルヨガ		
5・12・19・26日	まなびの郷	
16・23・30日	はぐくみの森	（午前10時45分～11時45分）
10・17・24・31日	鶴殿福祉センター	
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
4・11・18・25日	ピーアップ新宮	（午前11時～午後3時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。