

# クアハウスだより 第272号

## 11月14日は世界糖尿病デー

2006年12月20日に認定された世界糖尿病デー。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日だそうです。糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、予防や治療継続の重要性についての啓発などの重要な機会となっています。糖尿病は、今や世界の成人の約4億1500万人が抱える病気です。

### ★まずは予防しましょう！

糖尿病リスクを高めてしまう大きな原因は「肥満」です。腹囲は男性85cm未満、女性は90cm未満！また、標準体重の維持も大事！これはBMI（Body Mass Index）で表されることが多く、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出できます。22が理想とされています。

### ★適度な運動を！

脂肪を燃やすために有効なのが**有酸素運動**です。代表的なものが、ウォーキングやサイクリングなど。酸素を身体の中に取り入れながら行う運動です。それと併せて筋力トレーニング（無酸素運動）も行うと、脂肪燃焼効果は上がりやすいです。また、筋力トレーニングは体内の糖を消費してくれるので、特に血糖値が高めの方は意識して行ってみましょう。

### ★バランスのとれた食生活

1回の食事で、主食・主菜・副菜の最低3品は食卓に並べるように意識しましょう。そして、1日3食は必ず摂る！食べ過ぎには注意して腹8分目、夜食は控える・・・など、理想のハードルをいつもクリアするのはストレスにもなります。食欲の秋、誘惑も多い時期です。たまには誘惑に負ける日があってもよし！ストレスが過食の原因になることもあるので、注意が必要です。

腹囲や全身の推定筋肉量や体脂肪率など測定したい方は、第59回健康セミナーに是非ご参加ください！糖尿病と関連があるサルコペニア肥満についての講演も行います。



### Let's Walking♪

10月15日（日）、霧の森ウォーキングへ行ってきました。雨の中「志（こころざし）の道」を歩き、心洗われました。ウォーキング後は、楽しみにしていた霧の森大福の購入。お店には行列ができるほどの大繁盛！皆さんも笑顔いっぱいでした。



四国中央市 霧の森

## 第59回 健康セミナーのご案内 ～身近なところから～

【各種測定】血管年齢・体組成測定・骨密度・大人の体力測定など **サルコペニアを予防しよう！**  
【日替わり運動実習&講演】

	12月2日(土)	3日(日)	4日(月)
実習	バンドを使って身体引き締め体操(3日間共通) ① 11:50~12:20 ② 12:25~12:55		「アクアミットを使った 筋力アップ体操」 ③ 11:15~12:00 <b>4日限定！プールにて実施！</b>
講演	「身体の機能を衰えさせない 食事のとり方」 13:10~13:55 愛媛県栄養士会	「サルコペニアと病気の繋がり」 11:15~12:00 藤田医院 院長 藤田 敏博 先生	「活動量を上げて サルコペニア予防」 13:10~13:55 ポティワークスタジオ アタル 代表 中田 雄輔 先生
実習	「ミントランポウォーク & リフレッシュ体操」 ④ 14:10~15:00 日本トランポピクス協会 認定コーチ 野中 清子 先生	「3B体操」 ⑤ 初級 13:40~14:40 ⑥ 上級 14:10~15:00 日本3B体操公認指導士 新宿田 祥子(さちこ) 先生	「お家でできるかんたん筋力体操」 ⑦ 14:10~15:00 ポティワークスタジオ アタル 代表 中田 雄輔 先生

※実習は定員になり次第締め切らせていただきます。お早目にお申込みください！

NEW!



### 野菜を食べよう 今月の野菜「にんじん」

人参に豊富に含まれるカロテンは、皮膚や喉・肺・消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めてくれます。皮の下に最も多いので、皮をむくのは最小限に。葉つきのものが手に入ったら、葉を天ぷらやおひたし、炒め物などにして食べましょう！香りが良く、ビタミンCやカルシウムが豊富です。固い茎は下茹でし、細かく刻んでから調理すると気にならなくなります。

保存方法は、ビニール袋に入れて野菜室に立てます。蒸れたり湿ったりすると傷むので、汗をかいたら拭き取るようにしてください。

1人分のエネルギー量 121kcal 塩分 0.8g

### ☆人参とひき肉の味噌炒め☆ (4人分)

にんじん	160g	玉ねぎ	120g
豚ひき肉	120g	酒	大さじ2
味噌	大さじ1	みりん	小さじ1
濃い口しょう油	小さじ1		

①人参は千切り、玉ねぎはみじん切りに。  
②油はひかず、熱したフライパンに豚ひき肉を入れて強火で炒める。③玉ねぎを入れて炒め、さらに人参も入れてしばらく炒める。④酒を加えて弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。⑤味噌・みりん・濃い口しょう油をよく混ぜ合わせてからフライパンに流し入れ、炒め合わせる。

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

### ◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地  
TEL 0898-47-0606  
FAX 0898-47-0882  
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>  
営業時間 10:00~21:30  
休館日 火曜日



のぞいてみてね!

### 秋のウォーキング

11月11日(土)

西条市  
本谷公園

### 紅葉狩り

ウォーキング

11月19日(日)

新居浜市  
マイントピア別子