

## メインテーマ

～ ウォーキングで健康な体づくりを！～

## みんなのひろば

\*素材のちから ～ 苺～

\*部位別トレーニング

～ 下半身の筋トレ～



令和3年(2021年)4月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部  
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664  
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441  
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: [kenkou@shrc.or.jp](mailto:kenkou@shrc.or.jp)  
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1  
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109  
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号  
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

日差しが暖かく、過ごしやすい気候となりました。冬は寒く家に閉じこもり、体を動かす機会も少なくなりがちでしたが、「体重が増えてしまった！思うように体を動かすににくい！」など、不調はありませんか？このような運動不足による不調は、生活習慣病へ進行する要因となります。そんな時期だからこそ、ウォーキングをしてリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

ウォーキングは健康を維持、増進するために最も基本的で効果的な運動です。適度な運動は血液循環を良好にし、脳の働きを活発にします。また、自律神経のバランスを整えたり、幸せを感じたり、リラックスするホルモンが出ることでストレスを軽減・解消するとも言われています。外にいても過ごしやすい気温となったこの頃、運動を始めるにはピッタリの季節です。まずは気分転換の散歩として自宅近くの公園や駅まで歩いてみる、新たに通勤方法を徒歩にするなど、健康な体づくりのため、ウォーキングを始めてみましょう！

下記のウォーキングのポイントを参考にしてください。

## ウォーキングのポイント

- ① 背すじをピンと伸ばしてあごを軽く引く。
- ② 視線は数メートル先を見る。
- ③ 肩の力を抜き、お腹に力を入れる。
- ④ 肘は90度ぐらいに曲げ、指先は軽く握る。
- ⑤ 腕の振りは脚の運びに任せる。
- ⑥ 歩幅は広め、スピードは速めに歩く。

ウォーキングで

健康な体づくりを！

\*歩いて体を元気に！



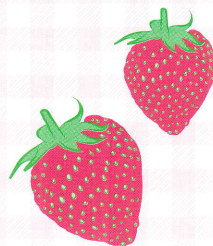
厚生労働省「健康日本21」の目標とする1日の平均歩数は、男性9,200歩、女性8,300歩です。まずは現在の歩数を知り、10分(約1,000歩)でも毎日多く歩くことで、目標の歩数に少しずつ近づけていきましょう。

※外に出てウォーキングをすることが難しいという場合は、自宅や職場の休憩時間にできる簡単なストレッチや運動から始めてみましょう。例えば、肩こり・腰痛予防には座ったまま首を左右に回す、かかとを上げ下げする、猫背にならないよう背筋を伸ばす、などが効果的です。さらに、マスクで見えづらくなり使うことが少なく固まってしまうがちな表情筋を動かすことも意識しましょう。顔のトレーニングとして、人と十分な距離が保てる場所ではマスクを外し口を大きく開け閉める、などもおすすめです。

# 素材のちから

## 苺のちから

甘酸っぱく、真っ赤な見た目もかわいい苺。私たちが果肉だと思って美味しく食べている部分は、実は果肉じゃないってご存じですか？「種」のように見える粒々の部分、1つ1つが果肉なのです！粒々まで色づいている苺は、完熟して甘味が強いとされているので、選ぶ時の参考にしてみてくださいね！今回はそんな苺の栄養についてご紹介します。



### ビタミンC

苺は、果実類の中では最も多くビタミンCを含み、「ビタミンCの女王」と呼ばれています。5粒～7粒食べれば、1日に必要なビタミンCの量を十分摂取できるほどです。ビタミンCは紫外線によるシミ、くすみの原因を作るメラニンの生成を抑える働きや、肌のハリを作るコラーゲンの生成を促すなど、美肌づくりに優れています。4月は晴れの日が多く、紫外線も増える時期なので、積極的に摂っていききたいですね。

ビタミンCは水溶性のため、水に溶けやすい性質があります。ヘタを取り除いてから苺を洗うと、ビタミンCが減少してしまうため、洗うときはヘタを取り除かずそのまま洗うことがおすすめです。

### アントシアニン

苺の赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労回復や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるとされています。

### 食物繊維

苺には水溶性食物繊維のペクチンが含まれます。ペクチンは腸内でゲル状となって便を軟らかくする働きや、便の容量を増やすなど、便秘の改善に役立ちます。また、善玉菌のエサとなって腸内環境を整える効果があります。



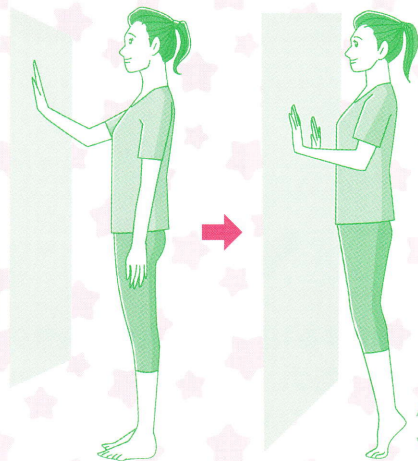
# 部位別 トレーニング

## ～ 下半身の筋トレ ～

寒さも次第に緩み、少しずつ春の暖かい季節になってきました。

今回は、簡単にできる下半身の筋力トレーニングを紹介します。「立つ」「歩く」など日常生活で多く使う部位なので、ぜひやってみてください。

### かかと上げ

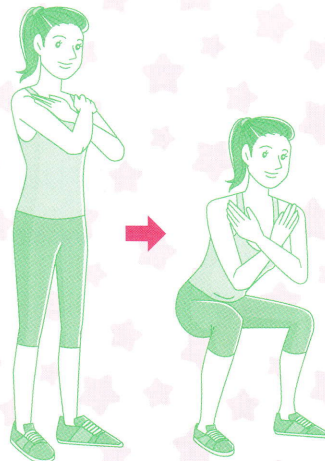


目安  
10～15回

★ 下げるとき、地面にかかとをつけないように行いましょう。  
★ 2秒上げ・2秒下げをリズムよく行いましょう。

- 1 壁やイスに手を添え、足の親指あたりに体重を乗せて2秒かけてかかとを上げる。
- 2 2秒かけてかかとを下げる。

### スクワット



目安  
10～15回

★ 上半身は前傾させ、背筋は伸ばす。  
★ つま先と膝は同じ方向で、つま先より前に膝が出ないようにしましょう。

- 1 肩幅に足を開き、背筋を伸ばしながら、イスに腰かけるイメージでお尻を下げる。
- 2 3秒かけてお尻を下げ、3秒かけて立ち上がる。