



## 誕生！ ちよび塩エクササイズ

「ちよつちよつちよび塩  
ちよび塩万歳！」と明るく  
元気なフレーズで始まるちよ  
び塩ソング。みなさんも耳に  
したことはありませんか？リ  
ズミカルなこの曲にあわせた  
運動「ちよび塩エクササイズ」  
が完成しました。ポイントは

「笑顔・楽しく・リズムに乗る」  
の3つ。しかも「ちよび塩ダ  
ンス」の動作を単純、簡素に  
したものなので、子どもたち  
と一緒に二世帯、三世帯で楽  
しく身体を動かすことができ  
ます。ぜひ皆さんもマスター  
しませんか？

### 身体を支える「軸」

運動が体に良いことは分  
かっていますが、仕事や習い事  
があつて時間が取れない、面  
倒くさい等、運動不足になつ  
ていませんか？意外に、自然  
豊かな田舎暮らしの方が車で  
の移動が多く、歩かない・歩

いて出かける場所が近くにな  
い等、運動不足に陥りやすい  
環境にあります。だからこそ、  
意識して日常生活の中で身体  
を動かす機会をつくることが  
大切です。

体を動かす（使う）ことは、  
静的、動的に関わらず「身体  
の軸」が必要となります。中  
が空洞である「ちくわ」に例  
えると、手にもつとゆらゆら  
してシャキッとしません。空  
洞に棒をおさめればピンとし  
ます。人間の身体であれば、  
空洞におさめた棒が芯、いわ  
ゆる「軸」です。「軸」は身体  
を支え、全ての動きを正しく  
調整する働きがあります。が、  
単なる「背骨」ではなく、正  
しい姿勢や平衡感覚のとれた  
状態を表します。身体をしつ  
かり支えるバランス感覚を保  
つためにも、身体を動かしま  
しょう。

### ちよび塩エクササイズに挑戦！

冒頭で紹介した「ちよび塩  
エクササイズ」が、11月18日

(日開催の「ちよび塩サミット」  
で披露されます。かつて有酸  
素運動は20分以上続けな  
いと、脂肪が燃焼しないと  
言われていましたが、最近の研  
究では5分程度でも効果があ  
るとされています。1回で3分  
半ステップする「ちよび塩エ  
クササイズ」は有酸素運動で  
あり、屈伸や踏み込みを大き  
くすることで筋力トレーニング  
にもなります。興味のある  
方は、健康増進課までお問い  
合わせください。

### ●ちよび塩クイズ

体内から塩分の排出を促  
す「カリウム」は果物に多  
く含まれますが、果物の摂  
り過ぎは糖分の摂り過ぎに  
繋がります。ズバリ！大島  
特産のミカンでは、1日何  
個が適量でしょう。

(答えは11ページに掲載)

### ■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
☎0820(73)5504

## ♪食推おすすめレシピ♪

### さばそぼろちらし寿司(4人分)

缶詰を使って手軽に魚の栄養素を取り入れましょう。  
カルシウムやたんぱく質がしっかり摂取できます。



【1人分の栄養量】  
エネルギー 457kcal  
たんぱく質 15.1g  
脂質 13.9g  
カルシウム 148mg  
食塩相当量 1.1g

材料	分量	作り方
ごはん	4杯分(600g)	①ごはんを普通に炊く。
酢	50ml	②卵は錦糸卵にする。
砂糖	大さじ2	③青じそは縦半分になり、せん切りにする。
塩	小さじ1/4	④フライパンにさば缶詰を汁ごと入れて、崩しながら乾煎りして、そぼろを作る。
さば缶(味噌煮)	1缶	⑤①にAの合わせ酢を入れて混ぜる。
卵	2個	⑥器に⑤の酢飯を盛り、④のそぼろを散らし、②の錦糸卵、③の青じそ、紅しょうがを散らす。
サラダ油	大さじ1	
青じそ	4枚	
紅しょうが	15g	

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504