

しゅちよる？ やちよる？ 健康づくり！
 「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 41



家族で楽しく体を動かそう！

みなさん日頃から体を動かしていますか。大切とは分かっていても、なかなか難しいという人も多いと思います。体を動かすことはどの年代においても大切ですが、中でも幼少期は、心と体の健康づくりの基礎をつくる最も重要な時期です。今回は、幼少期に家族で体を動かすことの大切さについて紹介します。

『子どもの頃に体を動かすことの効果』

① 体力・運動能力の基礎が培われる

3歳から12歳頃は体の成長とともに、脳や神経系が発達し、動作の習得やねばり強さ、力強さ等、運動機能が大きく発達する時期といわれています。この時期に経験した動きは大人になっても忘れることはありません。つまり、一生ものの運動能力を身につけるのに最適な時期といえます。「走る、跳ぶ、投げる」など全身を使った遊びを通して色々な動きを繰り返し経験することで、体力・運動能力の基礎を作ることができ、体を動かすことが好きな子どもに育ちます。

② 規則正しい生活習慣が身につく

楽しく体を動かして遊ぶことで、お腹がすいておいしく食事ができ、心地よい疲れでぐっすり眠れる等、生活リズムが整います。子どもの頃に身につけた生活習慣は、大人になっても引き継がれ、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎になります。

さらに、家族や友達と一緒に遊ぶことでスキンシップが図られ、ことばや感情が豊かになり、社会性が身につきます。楽しく遊びながら色々な経験を積み重ねることは、将来の心と体の健康につながる、大きな財産となります。家族でふれあいながら、楽しく体を動かしましょう。

■ 問い合わせ

健康増進課健康づくり班
 ☎ 0820(73)5504

● ちよび塩クイズ

幼児期(3〜6歳)は毎日どのくらい体を動かせばよいでしょう。(答えは11ページに掲載)

- ① 30分
- ② 60分
- ③ 90分

ちよび塩 夏レシピ

えのきときゅうりの青じそ和え



材料	2人分
えのきたけ	100g
にんじん	30g
きゅうり	20g
青じそ	2枚
ごま	大さじ1/2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

〈作り方〉

- えのきだけは石づきを除いて、よくほぐす。にんじんはせん切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、レンジ(500W2分)にかける。
- きゅうり、青じそはせん切りにする。
- ボウルにAを合わせ、①②の具材を和える。

エネルギー 37kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.4g 食物繊維 2.7g
 食塩相当量 0.5g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちよび塩レシピを置いてありますので、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

今回はヘルシーなえのきたけをたっぷり使ったちよび塩レシピを紹介いたします。えのきたけ等のきのこ類は低エネルギーであり、便秘の解消に効果的な食物繊維が豊富な食材です。また、きのこ類にはうま味があるので、ちよび塩料理にも適しています。酢の酸味やしそ・ごまの風味を利用することで食塩は控えめでもおいしく食べられます。さっぱりとした味付けで、火を使わず短時間で作れるので、暑いこの時期にぜひ作ってみてください。