

# おとなの健康大学 『コープぎふおとなの健康大学』とは…

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

誰もが健康にイキイキとくらせることを目指して主に中高年の方を対象に、運動、食生活の面で健康づくりを応援しています。運動面では、簡単に毎日継続できる「がんばらない運動術」を、食事面では年代に適した食事の摂り方やレシピを紹介しています。



おとなの健康大学セミナーの講師にお話を伺いました!



いわきひろみ  
岩木博美先生  
株式会社サンライ  
トフィットネス  
代表取締役  
日本健康運動指導  
士会岐阜県理事/  
看護師

## 運動の大切さ

「運動のイメージは?」と質問すると、多くの方から「たいへん」「辛い」「めんどくさい」…という返事が返ってきます。運動が苦手な方ならなおさらですね。でも運動は、キツイトレーニングや汗をかくて行うランニングが全てではありません。簡単に楽しく気持ち良いものだと思えば、続けてみたくなりますか? 『頑張らない運動術』は、すぐに始められて継続できる簡単な運動です。運動は体の状態を良くするだけでなく、心も前向きになって、健康でイキイキとくらすことを促してくれます。さあ、あなたも始めてみませんか?



ばばみほ  
馬場美穂先生  
岐阜産業株式会社  
クッキングディレク  
ター  
管理栄養士/  
肥満予防健康管理士

## 食事で気をつけたいこと

健康で長生きするためには、運動と睡眠、そして、バランスの取れた食事が大切。食事に5色の食材(赤)肉、(黄)大豆製品・卵、(緑)野菜、(白)ご飯、(黒)海藻をそろえるとバランスが取れます。「老化」は身体の酸化に比例するため、抗酸化作用の高い緑黄色野菜・きのこ等を取り入れ、細胞から若々しさと健康を保ちましょう。飽食の現代では過剰な栄養摂取を抑え、有害物質を排出するデトックスが重要。食物繊維や発酵食品を十分摂り、腸内環境を整えると消化吸収がスムーズになり、免疫力もアップして健康長寿につながります。



必要なたんぱく質の  
目安を具体的に  
教えていただけ  
参考になった。

## 食事編

試食でいただいたお味の  
胡麻スティック、美味しかった!

## セミナー参加特典



本誌p11にて連載中「健康講座」のバックナンバー  
&「がんばらない運動術」「健康レシピ」を掲載した  
「おとなの健康大学」冊子プレゼント!!

たくさんの方に  
ご参加  
いただきました!

2017.11.25 in 大垣市 ソフトピアジャパン (98名)  
2018.03.17 in 岐阜市 長良川スポーツプラザ (172名)

## 運動編



ボール1つで  
身体が柔らかくなりびっくり!!

少し運動しただけでも体が  
変わるということがよくわかりました。

## 2018年度セミナー開催決定!

日程	会場
5/24(木)	美濃加茂市生涯学習センター
7/7(土)	ヤマカマナビパーク多治見
9/29(土)	飛騨・世界生活文化センター
11/3(土・祝)	大垣市サイトピアセンター
2019年 3/9(土)	OKBふれあい会館

各会場定員：100名(要事前申込・先着順)

ただ今  
受付中!

**お申し込み方法** ※申し込み受付は2か月前からとなります  
①お電話でのお申込み…下記までお電話ください。  
②メールでのお申込み…「氏名」「住所」「電話番号」  
「参加会場・開催日」をご記入ください。  
※コープぎふの組合員、または未加入のご記入を  
お願いします。

**お申し込み先**  
「コープぎふおとなの健康大学」専用受付ダイヤル  
050-3553-0100  
メールアドレス coopkenko@gmail.com

参加費  
無料

# EXERCISE 運動編

生活動線に組み込み  
工夫するアイデアが目立ちました。

日常に上手に取りこむ  
ワザがお見事!



テレビを見るときはストレッチを  
したりツボ押ししたりの板に乗ったり  
して体を動かしています。  
(飛騨市 かずボンさん)



駐車場ではわざと入り口から離  
れたところに駐車して、少しでも  
歩くようにしています。  
(多治見市 バラさん)

週に1回バレーン\*を習っています。  
友達もでき、続いています。  
(岐阜市 後藤さん)

\*フィットネスとバレエ・ヨガを組み合わせた運動

ラジオ体操!!6:30までに絶対  
起きてNHKのテレビと一緒に  
体操しています。全力でやると  
結構すっきりしますよ!  
(中津川市 いもちゃんさん)

歯磨き中は必ずスクワットをし  
て足腰を鍛えています。  
(本巣市 510さん)

週1回ですがジョギングをしてい  
ます。家族で楽しむようにして  
みんなで続けています。  
(大垣市 TOMATOさん)

中にはこんなツワモノも…!

エスカレーターやエレベーターは  
使わず階段を使うようにしてい  
ます。家では片足500gのアンク  
ルウェイトをずっとつけています。  
(各務原市 沙羅双樹さん)

# MEAL 食事編

野菜を積極的に食べてい  
ます。温野菜にするともた  
くさん食べられるし美味し  
いです。(岐阜市 hopeさん)



家族でギョーザ・サモサパーティー  
材料：豚ミンチ・牛ミンチ・玉ねぎ・ジャ  
ガイモ・人参・白菜・ネギ・ギョーザの皮・  
ニンニク・生姜・トマト・キュウリ・ツナ・マ  
カロニ・レタス・アボカド・カレー粉・米

食を変えれば人生が変わる!?  
食べることを大事に考える人が多いようです。

調味料でしっかり味をつけず、お  
だしをとったりしょうがを隠し味に加  
えたり。野菜本来の甘みを感じるよ  
うにしています。旬ものを食べるとよ  
くわかります。あとは、よく噛んで食  
べることです。(大垣市 すまっこさん)

# MENTALLY こころ編

見逃しがちな精神面も大事。  
内側から健康でありたいですね。



大事なものはカラダ  
だけじゃない!

美味しいコーヒーと甘いおや  
つ。イライラしてる時ほど、  
コーヒーはゆっくりと淹れる!  
(関市 M&Yママさん)

とにかくおしゃべり!話してス  
トレス発散します♪美味しいも  
のを食べることも忘れずに。  
(関市 めんちゃんさん)

車内で音楽と一緒に歌うこ  
と!!これがわたしのリセット法  
です。  
(岐阜市 まっきーやっさん)

深呼吸してゆっくり休むこと。  
時には何もしない日を作るの  
もいいと思います。  
(可児市 まゆみママさん)

自分の気持ちをノートに書き  
出すとスッキリします。  
(岐阜市 ひなこさん)

## 巻頭特集

# 今日からはじめる健康習慣

「健康寿命」が注目されているように、健康意識は全国的に高まり、行政でも様々な取り組みが進められています。組合員さんから寄せられた健康習慣も多種多様。家族の健康を守るヒントになりそうです。

毎週火曜日(金曜日再放送)FMぎふ80.0で「コープぎふおとなの健康ラジオ」放送中!!

