



# 恩田地区 ウォーキングチャレンジ

主催：恩田地域づくり協議会  
地域支援チーム保健師 高橋

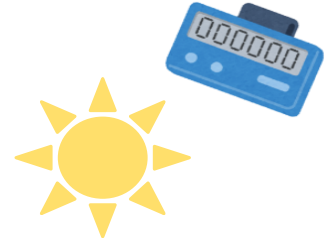


## ウォーキングチャレンジ

### 参加者インタビュー

- ①参加したきっかけ
- ②参加前の運動習慣
- ③今の運動習慣
- ④健康への効果

☆H.Uさん



①もともとお腹いっぱい食べる癖があるなか、現場作業からデスクワークになったこと、これに加え運動も怠っていたことなどから、40代に入り「高血圧にウエスト&体重増加」と俗に言う「メタボ予備軍！」と診断②。年々増加の一步をたどっていたなか、ちょうど50歳目前の時に恩田地区ウォーキングチャレンジを始めると聞いたのが参加のきっかけです。ただ新たにウォーキングの時間を作ったの参加となると三日坊主になりそうなので、まずは無理せず日常生活の中で工夫するという継続重視で参加することにしました。

②もともと運動自体は嫌いではないのですが、単純なウォーキングには全く興味がなかったです。

③日常生活の中で無理せずということ常により階段を利用しています。

④ウエスト&体重の減少とまではいかないものの、増加はストップ！更に体を動かすことの楽しさを思い出し、今では妻と一緒に地域のママさんバレーに参加しています。そして歩くことでこれまで当たり前だった風景が違って見えるようになり、思わぬ発見や気分転換の効果も得られるようになりました。



ファイル内の感想に地区担当の保健師からコメントを返しています！みなさんの感想をお待ちしています♪**11月の健康相談** 11月17日(水) 10:00~11:30 **11月は、血管年齢測定です！**

**恩田地区文化祭の開催期間中**の11月9日(火) 9:00~12:00、13:00~16:00にも健康相談を行います。こちらは**体組成測定**です！何でもお気軽にご相談ください。



## ☆ごぼうと

### さつまいものきんぴら

【材料】(2人分)

ごぼう	60g
さつまいも	80g
サラダ油	大さじ1/2
白ゴマ	適量
〈A〉	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】 **宇部市食生活改善推進協議会**

- ①ごぼう、さつまいもは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を2~3分炒める。  
〈A〉を混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。器に盛り、ゴマをふる。

#### ★一口メモ

- ・ごぼうはイヌリンが多く血糖値を改善する働きや整腸効果があると言われてい  
ます。食物繊維も多く、便秘改善におすすめです。
- ・さつまいもは豊富な食物繊維とともに腸を活性化して便秘改善に。熱を加えても  
壊れにくいビタミンCも豊富です。

エネルギー131kcal



## 恩田地域づくり協議会 ホームページ トピックス

こんにちは、“おんだチャンネル”です。HP「おんだ」をリニューアルして、新規で当HP  
を閲覧いただいた方(アクティブユーザー)が**3,000人**を超えました。【R3.10.14】  
いつも取材(写真撮影)にご協力をいただき感謝しております。

