

さつま芋のチカラ

こんにちは、食生活改善推進員です。

食欲の秋！ 実りの秋！ と言えば、まず思いかぶるのが『さつまいも』カルシウムやビタミン類食物繊維がとて豊富です。特にさつまいものビタミンCはデンプンに包まれているため、熱に破壊されにくいのです。

- ・食物繊維が豊富…便通、腸内環境改善の働き
- ・ビタミンCが豊富…免疫力を高める
- ・ビタミンB群が豊富…美肌効果、疲労回復の働き
- ・カルシウムが豊富…ストレス解消
- ・ビタミンE、ポリフェノール（皮）が豊富…老化予防
アンチエイジング

身近な食材でこんなにも優れたものの『さつまいも』しっかり食べてスポーツの秋！ を楽しみましょう。

さつま芋のトリュフ



材料 - 4人分 -

- ・さつま芋 120g
- ・バター 10g
- ・ミルクココア 20g

調理法

- ① 芋は3等分くらいにして蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- ② 熱いうちに皮をとってつぶし、バターを加えてなめらかにする。
- ③ ②をラップで小さく丸め、ココアをまぶして器に盛る。

脳の健康と運動について

健康づくり実行委員会は、今日まで7回にわたり「食と運動と健康」について、コミュニティだよりに寄稿してきました。

今回は、『生涯健康脳』（東北大学加齢医学研究所 瀧靖之教授 著）から。脳の健康と運動について紹介します。本の中で「脳のために良いこと」を集めてアカデミー賞のような授賞式を行ったら、最高の賞に贈られるオスカー像は、間違いなく「運動」というスターに贈られることでしょう。「運動」といっても、サッカーやテニスのような激しいスポーツや、ジムのきついトレーニングなどではありません。1日たった30分歩く程度の「運動」です。

では、なぜ歩く程度の「運動」が脳によいのか。それは「歩く」ことが、しっかり呼吸しながら継続的に酸素を体に取り組み運動、つまり「有酸素運動」になっているからです。この「有酸素運動」こそが、脳のために最もよいことなのです。

激しいスポーツや瞬発力を使うようなスポーツでは、継続的に酸素を取り込むことができません。継続的にしっかり酸素を取り込みためには、ウォーキングやジョギング、水泳などが良いのです。

また、運動にプラスしてウォーキング時に「しりとり」をしながら歩くとか、100から順々に7を引いていくなどの「計算」を使う方法もあります。同時に二つのことを行うことで効果が高まります。

一方、睡眠時間が1時間短くなると、1年ごとに脳の中にできる隙間が0.59%ずつ拡大し、脳が委縮していくことが分かっています。

以上のように、認知症の予防には適度な運動と十分な睡眠（理想的な睡眠時間は、7時間と言われています）を心がけることが元気に生涯にわたり自分のことは自分でできる近道です。



平成29年度の飯山北地区では次の3項目を重点に取り組んでいます

- 3 3食3つの器で食べる日 ~バランスよく食べましょう~
- 6 (無) 理なく体を動かす日 ~自分のできる範囲で体を動かしましょう~
- 7 (仲) 良くつながる日 ~地域や人とのつながりを大切にしましょう~

3 (み) んなで 6 (無) 理なく 7 (長) 続き!

毎月10日は

健康
の目