

仲間  
と  
楽しむ

平成15年度に区が主催した高脂血症予防教室で知り合った仲間と、楽しみながら健康づくり活動を行っているのが、KOBの皆さんです（右写真）。

KOBは、高脂血症をローマ字書きしたときの頭文字「K」と、教室を終えたという意味の「OB」を組み合わせ命名されました。現在の会員は23人。毎月1回、ウォーキングやハイキング、健康に留意した調理実習などの活動を行っており、区も、本誌9月号区民のページ健康特集で紹介した「ヘルシーコミュニティ促進事業」の一環として応援しています。

代表の渡辺千枝子さんは「仲間たちと会えることを毎月楽しみにしています。会のモットーは“楽しく明るく元気に”。会員は随時募集しています。区民の方であればどなたでも入会できますので、保健センターを通じてご連絡ください」と話してくれました。今後は、会を通じて得た知識を生かした、ボランティア活動なども行っていきたいと考えているそうです。



骨粗しょう症を防ぐ、カルシウムなどの栄養がたっぷり入ったメニューの調理実習です。

運動

区では、けがの心配や心臓への負担が少なく、手軽に始めることができるウォーキングを楽しんでもらおうと、「豊平区ウォーキングマップ」を配布しています。区内のおすすめ9ルートを紹介しているこのマップ。各ルートの見どころポイントのほか、所要時間や消費カロリー、歩数を掲載しています。ぜひ活用してください。

これから迎える冬の間は、家にこもりがちとなる季節。室内でも手軽にできるストレッチやダンベル体操も、毎日続けることで運動不足を解消できます。また、区内のスポーツ施設にも足を運んでみませんか。マップには、札幌ドームや、きたえーるのトレーニング室など、施設の住所や利用時間などの一覧が記載されています。



- 効果的☆運動の  
**3つのポイント**
- 1 体内に酸素を取り入れる有酸素運動で体脂肪を減らそう
  - 2 筋力をアップして基礎代謝を高め、太りにくい体質をつくらう
  - 3 無理なく、長く、楽しく続けよう



食生活

生活習慣病を予防するには、普段から偏りのない食生活を送ることが大切です。また、40歳代以降に多い病気とされてきましたが、低年齢化が進み、子どもにも増えてきています。幼児の4人に1人が生活習慣病予備軍という調査結果もあります。生活習慣病の芽は、生活習慣が確立する子ども時代に作られます。子どもの頃からバランスの良い食習慣を心がけましょう。

札幌市食生活指針

- **けん** こうな体は3度の食事から
- **こ** の表示、食生活の道しるべ
- **う** んどうと食事で目指そう標準体重
- **さ** あ、食べようたっぷり野菜と乳製品
- **つ** かいましょう、新鮮いきいき、地元の産物
- **ポ** イントは、主食・主菜・副菜の3拍子
- **ロ** ス（むだ）のないエコクッキングの習慣を
- **21** 世紀を担う子どもに食育を



ヘルシー定食

毎月第1・3水曜日に区役所食堂で、1食500円、限定40食の提供です。保健センターの栄養士が考えた献立は、主食、主菜、副菜がバランス良く揃い、野菜もたっぷり！成人が1日に必要なエネルギーや栄養素の約3分の1が摂取できる内容となっています。これまでに提供したメニューは30種類以上。レシピを紹介したメニュー集を、区役所で配布中です。



ヘルシー定食メニューはホームページにも掲載中。[http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health\\_center/health\\_care/healthymenu.html](http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health_center/health_care/healthymenu.html)

お知らせ

毎年2月の第1週は「生活習慣病予防週間」として、全国でさまざまな行事が行われています。この予防週間に合わせて、保健センターでもさまざまな企画を予定しています。詳しくは、本誌区版来月号でお知らせする予定です。