

# 歩くべ通信



「歩くべあきた」は、118チーム約480人が参加し、歩数測定開始から1か月が経過しました。今回の通信では、8月23日に開催したスタートイベントの様子と、イベントのテーマでもあった「効果的な歩き方」についてお伝えします。

## スタートイベント

歩数測定開始に先駆けて、健康運動指導士の三浦麻衣子先生を講師に迎え「効果的なウォーキングのための体づくり」をテーマとしたスタートイベントを、秋田市保健センターを会場に開催しました。

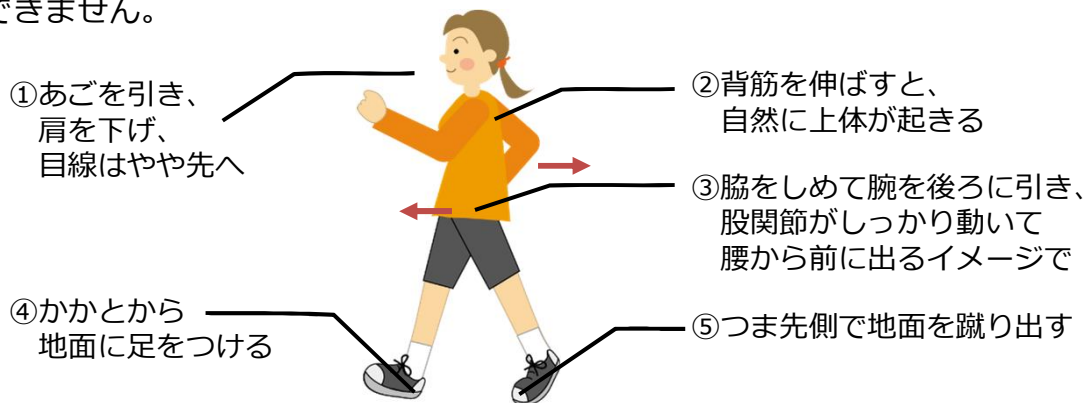


効果的なウォーキングのためには、足の環境を整える事が重要であるとの講演と、正しい靴の履き方や体づくりを促す姿勢筋コンディショニングなどの運動講習を行いました。



## 効果的な歩き方 (スタートイベント資料より)

姿勢を意識して歩きましょう。偏った姿勢では、痛みや不調の原因になり、長く歩き続けることができません。



## どれくらい歩いたらいいの? 「1日8,000歩が健康のカギ」

体脂肪や血中コレステロールの減少、血圧や血糖値の改善、骨粗しょう症予防などの効果が期待できるのは、1日8,000~10,000歩です。1日12,000歩を超える歩行については、こういった効果は頭打ちという研究結果があります。また、糖尿病、高血圧、脂質異常症などを指摘されたことがある方については、過度の運動によるリスクも指摘されておりますので、自分に合った適度な歩行を心がけ、少しずつ歩数を増やしていくことがおすすめです。

# 歩くベレシピ

健康づくりのためには、食事も大切！  
筋肉だけでなく血液、皮膚の材料となる「たんぱく質」をしっかり摂れるよう  
食卓に一品プラスしてみませんか？

＼高たんぱく！低脂質！／

## 食べる豆乳スープ

栄養成分値（1人分あたり）

エネルギー：163kcal  
たんぱく質：13.7g  
脂質：3.3g  
塩分：1.1g



### ～材料（4人分）～

鶏むね肉（皮なし）	160g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
トマト	1個（200g）
ブロッコリー	120g
水	600cc
顆粒和風だし	小さじ1
調整豆乳	200cc
みそ	小さじ4

### ～手順～

- ① 鶏むね肉は小さめのそぎ切りにし、酒と片栗粉をもみ込む。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ④ 鍋に水、顆粒和風だしを入れ、沸騰したら、①を入れ、肉に火が通るまで煮る。
- ⑤ ②、豆乳を加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥ ③を加え、みそを溶く。



### ポイント

鶏肉はたんぱく質が豊富な食品。鶏むね肉は皮なしにすると、脂質も控えることができます。  
洋食派の方は、みそを入れず、和風だしを洋風だしに替えてもOK！



### 【歩くべ担当のつぶやき】

千秋公園、秋田駅周辺、土崎港エリア、河辺へそ公園、雄和ダリア園。これらは、「歩くべあきた」参加者を募集するチラシに掲載したスポットです。事業に携わるようになり、秋田市にはたくさんの歩きたくなるエリアがあることを再発見しました。みなさんもそれぞれ、自分のお気に入りコースでのウォーキングを楽しんでください。

そして、担当長年の願いで導入した、ウォーキングアプリ、みなさんも楽しんでいただけているでしょうか？私の周りでも、「アプリ上の住民の依頼を達成した！」とか「ポイントで商品が当たった！」などの話題で盛り上がっています。自然と歩数も伸びているようで、担当の『思うつぼ』です。

ようやく歩きやすい季節となりました。それぞれ自分のペースで、歩数を伸ばしましょう。

