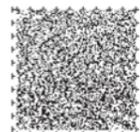


蘆花恒春園ルート編

ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

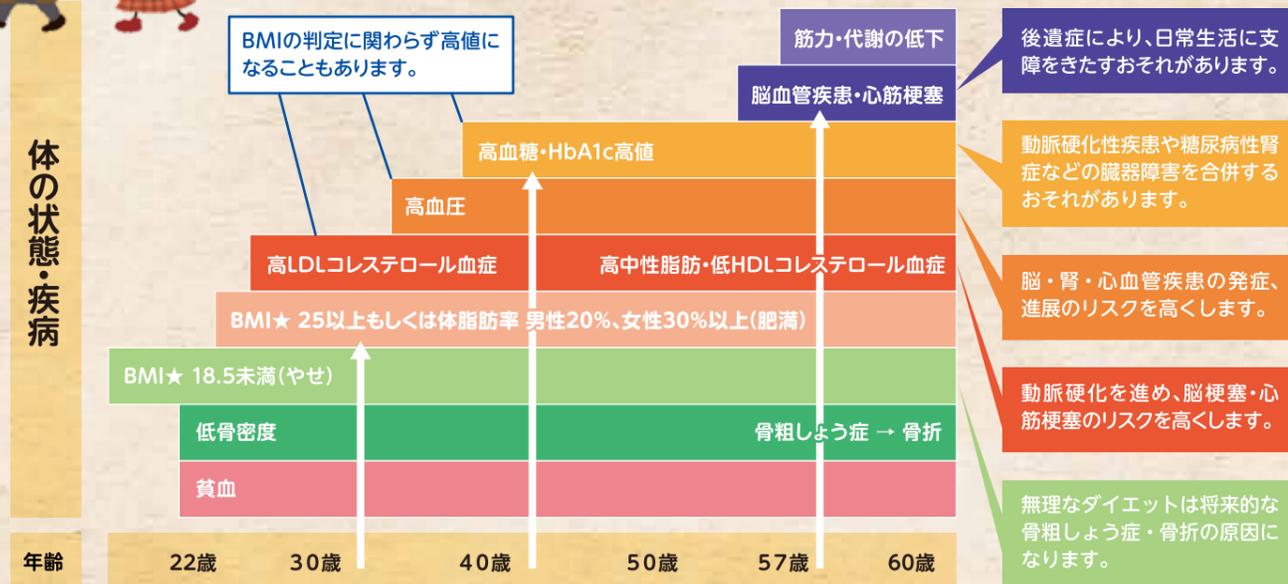
※音声コードがついています、
専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。

何歳まで自分の好きなことを していただきたいですか？



将来の自分の体の状態をイメージできますか？

自分が気付かぬうちに体の状態は変化しています。
そのままにしているとどんな状態になるのか知っておくことも大切です。



★BMI:ボディマスインデックス
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。

年齢(歳)	目標とするBMI	年齢(歳)	目標とするBMI	年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9	50~69	20.0~24.9	65以上	21.5~24.9

資料:日本人の食事摂取基準2020年版

今からスタート!生活習慣ちょこっと変えて 未来の自分に、家族に、「元気」のプレゼント

積極的な運動

「ちとから健康マップ」を使ったウォーキングや、普段の生活の合間に体を動かしましょう。ちょこっと体操*もオススメです。
*ちょこっと体操のDVDを世田谷区内の図書館で貸し出しています。



休養・睡眠

生活リズムを整えて、ゆっくりと休める環境をつくりましょう。

健康診断

年に1回は健康診断を受けて自分自身の体の様子をしっかりと把握しましょう。



食生活

毎食、主食・主菜。副菜をそろえ、自分にあった量を食べましょう。体重をチェックして食べ過ぎていないか確認することも大切です。素材の味を楽しめるように適塩*も意識しましょう。

*素材の味やうま味を活かしたおいしく健康に適切な塩加減の食事

禁煙

たばこをやめる理由を明らかにし、仲間を見つけ、周りに宣言して禁煙を始めましょう。禁煙外来を受診し専門家のアドバイスを受けるのもよいでしょう。



節酒

週に2日は休肝日をつくり飲み過ぎないようにしましょう。



ちとから健康レシピ
~世田谷食育メニュー~

せたがやピクルス

世田谷区でとれる野菜や
かぶ、キャベツ、たまねぎ、カリフラワーなど
季節の野菜を使ってみたいかかでしょうか。



材料 (作りやすい分量)

だいこん	1/4本(250g)・・・拍子木切り
きゅうり	1本(100g)・・・拍子木切り
にんじん	1/2本(80g)・・・拍子木切り
パプリカ(黄)	1/3個(50g)・・・短冊切り
A	砂糖 大さじ4・1/2
	酢 大さじ4
	塩 小さじ1/3

作り方

- 野菜は食感を残すようにさっと茹でて、水気を切る。
- Aを合わせ、電子レンジで加熱し、1を漬け込む。

ワンポイント

◆酢を使った「適塩」で、作り置きができる野菜料理です。冷蔵庫で数日間保存ができます。

◆いろいろな料理と相性がよいので、一品プラスして野菜を補いましょう。



出展:みんなで楽しくおいしく~素材の味を活かし簡単に!~ vol.5
(世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会作成)

探してみよう!!

新宿方面→



街を歩いていると、草木や花々、おもしろいカチのオブジェなどに
出会えます。色々な発見を楽しみながら歩いてみてください。



芦花公園駅

京王線

千歳烏山郵便局

烏山総合支所

旧甲州街道

スタート

烏山区民センター
烏山図書館
烏山出張所
烏山まちづくりセンター



地下通路



念仏堂

念仏堂にある釈迦涅槃像(ねはんぞう)は有名で、貴重な文化財です。



南烏山ふれあいの家



世田谷文学館



烏山神社

天文元年(1736年)創建の歴史ある神社。



南烏山五丁目さくら公園

子育てステーション
烏山



天神橋

盛橋



水際の散歩道

南水無橋

愛橋

雲雀橋



西之橋

境橋

栄橋

はっけん通り



烏山土木公園
管理事務所

文学と歴史コース 約1.6km
のびのび歩いて約35分



竹林



粕谷村地藏尊

世田谷粕谷郵便局

粕谷区民センター
粕谷図書館
粕谷児童館

東台広場

新大橋

粕谷橋

原の橋

粕谷区民センター通り



粕谷橋

中之橋

築通橋

蘆花通り

粕谷てくてくコース 約1.7km
のびのび歩いて約37分

ゴール
都立蘆花恒春園

蘆花記念館

防災用マンホール
トイレ(災害時用)

蘆花恒春園ルート編

ちとから
健康マップ

