

# 健康いちばん



たませみ



ちびたま

No.27  
2018年



**玉川地域健康づくり行動計画(後期)**を策定し、人々が健やかにイキイキと暮らせる健康なまちづくりを推進しています。健康づくりの柱「運動」「栄養」を、「大人」と「子ども」2つの世代に分け、自主的かつ連携・協働して取り組むことで玉川地域全体の健康の底上げを旨としています。～29年度の主な取り組みから、健康ワンポイントをご紹介します♪～

裏面へ

**よりよい姿勢と歩き方のために**  
そのための運動を紹介します!

**マップを片手に、世田谷を歩こう!**  
せたがやウォーク85 九品仏～区役所  
**玉川地域の人気メニューは?**  
世田谷野菜で「せたがやピクルス」作ろう

中面へ

## 玉川地域健康づくり行動計画(後期)

### 目標

玉川地域に暮らす人々が  
自分らしく健やかで心豊かに  
過ごしている



楽しく  
笑顔で

大人の  
栄養

一緒に  
歩こう



大人の  
運動



できることから  
始めよう

楽しく笑顔で  
食事をする

バランスのよい食事を  
自分にあった量とる

無理なく楽しみながら  
体を動かす

いつも人が  
歩いている町

7  
つのめざす姿

みんなでまちの  
健康づくりの輪を  
ひろげよう



子どもの  
栄養

なんでも  
食べるよ

子どもの  
運動

元気に  
外遊び



おいしく楽しく  
バランスよく食べる

子どもが家族などと  
朝ごはんを食べる

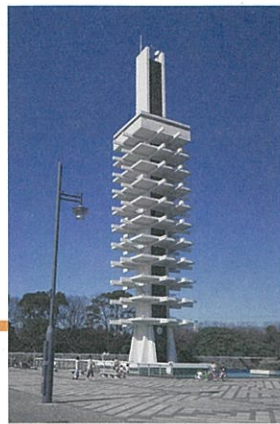
人と交流しながら  
体を動かす

tatsu

# 運動

## せたがやウォーク85

世田谷区制85周年を記念して、平成29年11月19日(日)に区内5地域合同のウォークイベントが実施されました。玉川地域では55名が参加し、九品仏浄真寺から世田谷区役所までの約6.5kmを歩きました。



オリンピック記念塔



いつも人が歩いている町  
無理なく楽しみながら体を動かす  
人と交流しながら体を動かす

### みどころ紹介

#### 【駒沢オリンピック公園】

昭和39年(1964年)に開催された東京オリンピックの会場となり、「東洋の魔女」の女子バレーなど、多くの熱戦が繰り広げられました。現在は、陸上競技、ジョギング、サイクリングなど、子どもから大人までスポーツを楽しめます!



#### 【呑川緑道】

春は満開の桜をみながら、ウォーキングを楽しめます。また、呑川の上流は親水公園になっていてアヤメなどの植物や、ザリガニなどの観察ができます。

コース紹介のマップを作成しています。支所などで配布します!

## マップを片手に出かけてみよう!!

世田谷区には、史跡やアート、自然など、みどころがいっぱい。

マップも色々あり、総合支所区政情報コーナーや「世田谷まちなか観光情報コーナー」(太子堂2-16-7産業プラザ1階)などで配布しています。

- ホームページでも掲載されています。

**世田谷区まちあるきおでかけ案内** 🔍

- 世田谷まち歩きアプリ「世田谷ぶらっと」も楽しいです。

- 東京都の「TOKYO WALKING MAP」では、都内の自治体が作成した散歩に最適なコースがたくさん掲載されています! 🔍

## マップを片手にレッツ、ウォーク!!

継続が大切。仲間と一緒に、楽しく!



## 地域の皆さんの取り組みを紹介します。

### 多くの人が日頃から取り組んでいるラジオ体操

- ・朝6時半の生放送で、生活リズムも整う。
- ・高齢者の会で、皆で一緒にやっている。
- ・ボタンを押すとラジオ体操の曲が流れるおもちゃで、家で子どもとやっている。
- ・ラジオ体操の講習会で、正しくやるとすごい運動になると体験した。

とにかく、外遊び!

犬を飼いはじめて毎日散歩しています!

**世田谷区保健センター**では、トータルな健康づくりや、運動、栄養、休養などをテーマにした講座や教室を全部で53開催(計409回)。その他、10種類の運動コース・マシンコースを毎週行っています。

扇を使った日舞体操、ストレッチ、歌舞伎講座等、皆で楽しんでます。用賀商店街

### 玉川地域健康づくり行動計画推進連絡会での報告から...

**児童館**では、多世代で楽しく共食(一緒に食事)やっています。

**男性**が活躍する取り組みもいろいろあります。定年後男性の**銀雄クラブ**ではボランティアやハイキング、**男の台所**は玉川地域で初の拠点の中町に開設、東玉川**ダンディーエクササイズ**は活動3年目、他地区でも男性体操教室など立ち上がっています。

集まりの後に楽しい食事会。食事バランスを考えて、赤・黄・緑の三色の食品を持ち寄り皆で交換して食べています。疲れている時は無理をせず、外食やお惣菜。

給食を生きた教材とし、和食のよさ、食事のマナーなどを指導しました。**玉堤小学校**「朝ごはんプロジェクト」でPTAと連携して各家庭の簡単でおいしく栄養満点の朝ごはんをレポートしシェア。**尾山台中学校**

高齢者向け、椅子に座ったままの体操の実施。昼食に減塩弁当(1食2.7g以下)の導入。**ねたきりゼロをめざすまちの会(ミニデイひまわり)**

# 栄養

## 玉川地域の人気メニューは?

玉川地域では6月(食育月間)に、「せたがや食育メニュー」の人気投票を実施しました。一番人気は、世田谷区でとれる野菜などを使った『せたがやピクルス』でした!



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いましょう。

### 材料 (作りやすい分量...5人分)

- 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

1人分  
エネルギー 66 kcal  
食塩相当量 0.4 g

### 作り方

1. 野菜は食感を残すようにさっと茹でて、水気を切る。
2. 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。

**適塩**: 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

バランスのよい食事を自分にあった量とる

おいしく楽しくバランスよく食べる

【投票数】686名(大人573名子ども113名)  
【実施場所】玉川総合支所庁舎・分庁舎、地域団体 他

### 1位

せたがやピクルス  
125票



### 2位

ロールキャベツ風トマトソース  
109票



### 3位

白身魚と野菜のハーブ焼き  
93票



総合

大人

子ども

せたがやピクルス

ロールキャベツ風トマトソース

白身魚と野菜のハーブ焼き

魚の塩こうじ焼き

チンゲンサイと卵の春雨スープ

雑穀入りピラフ

● せたがや食育メニューを紹介したパンフレット『みんなで楽しくおいしくvol.1~5』は、各健康づくり課と保健所で配布しています。

● 区のホームページでもレシピを紹介しています。

**せたがや食育メニュー** 🔍

● 他のメニューも作ってみてください!

## 子育てママ・パパの料理教室

平成30年1月22日に初心者向けの料理教室を実施、人気メニューの「ロールキャベツ風トマトソース」「せたがやピクルス」など作りました。



# よいよい姿勢と歩き方のために（〜〇〜）

いつも人が歩いている町

世田谷区保健センター  
運動指導員より

せたがやウォーク85に向けて、10月6日に「よい姿勢でキレイに歩こう」講演会を行いました。

★よいよい姿勢と歩き方の両方に共通しているのは…

- ①しなやかに動き安定している背骨
- ②柔軟に動く股関節

そのための運動をご紹介します！



## ① 背中丸め

- ・深呼吸を10回
- ・特に腰を丸める。



## ② 胸を開き

- ・深呼吸を10回
- ・特に胸を反らせる。



## ③ お尻伸ばし

- ・30秒キープ
- ・からだ前かがみ。



## ④ ももの付け根伸ばし

- ・30秒キープ
- ・お尻を前下に。

★目につくところに置いて、日常の中に運動を取り入れよう!!

健康せたがや+1  
とは？

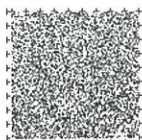
世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう!」という健康づくり運動の取り組みを進めています。

皆さんも、自分に合った健康づくりにチャレンジしてみましょう!

詳しくは、区のホームページをご覧ください!

健康せたがやプラス1

みんなで進めよう  
玉川地域の健康づくり



編集/発行: 健康いちばん会  
事務局: 世田谷区玉川総合支所健康づくり課  
お問い合わせは、健康いちばん会担当へ  
TEL: 3702-1948 FAX: 3705-9203  
住所: 世田谷区等々力4-19-18 (分庁舎)