



スポーツの季節です

広報連絡委員 松原 正代

町内では早朝から公園でラジオ体操の音楽が流れ、元気に体操している姿があちらこちらで見られます。また、スポーツ施設ではスポーツに汗を流している方、朝夕には散歩をする方、野木町民の健康に対する意識の高さを感じられます。

町のスポーツ振興のお手伝いをさせていただいていることもあり、スポーツ大会の参加者の皆様から元気ももらっていました。しかし、この2年間はコロナの影響でスポーツ大会も軒並み中止となり、寂しい状況が続いていました。今年はようやく様々な大会が開催されることとなり、私たちにもまた出番が回ってきています。10月には県内で「いちご一会とちぎ国体」が開催され、野木町でもハンドボール競技が行われました。一流選手のプレーを身近に見ることができる機会であり、スポーツ交流の場となりました。大勢の人が集まることに関しては賛否両論あるかと思いますが、やはり体を動かすことは生活の基本であり、元気

の源です。

昨年の東京オリンピックでの無観客試合の静けさ。選手の息遣いや床を蹴る音、ボールの音、体がぶつかり合う音。普段聞くことができない様々な音を聞くことができました。

しかし、この夏の世界陸上大会で観客が自国の選手を応援する声を聞くと、やはりスポーツはこうでなきゃ!と思うのです。からだの健康は心の健康にもつながります。健康であることは、素晴らしい財産となります。心身ともに健康であることこそ、かけがえのない富そのものだと言えるでしょう。体の健康のために、まずは大切に体を扱いましょ。気分が陰鬱としているのであれば、まずは体を動かしてみるのです。

近くの公園や体育館に足を運んでみるもよし、寝る前に自分で決めたストレッチから始めてみるのも良いと思います。私も、数年前から朝のラジオ体操と夜のヨガを続けています。

「継続は力なり」といいます。自分にあった目標をたてて、まずは始めてみませんか?



健康タウンのぎを目指して 79

問健康福祉課 ☎(57)4171

塩分のとり方を見直しましょう!

11月は糖尿病予防・重症化防止月間です!

糖尿病患者向けの治療ガイドラインでも、糖尿病合併症の危険性を抑えるために塩分摂取量を控えることがすすめられています。おいしく減塩し、塩分が多く含まれる食品を控えることが大切です。

①塩分摂取量を把握する

町では尿中塩分測定などを実施しています。興味のある方はご連絡ください。

②おいしく減塩

- ・酸味の利用：酢、ゆず、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる
- ・香辛料の利用：こしょう、唐辛子などのスパイスを効かせる
- ・薬味の利用：生姜、ねぎ、にんにく、わさびなどで風味豊かに
- ・味にメリハリを：1品にしっかり味付け。他は薄味にする
- ・だしの利用：かつお節、干し椎茸、煮干し、旬の野菜などの天然のだしで旨味を増やす
- ・香ばしさの利用：焼くなどして表面を軽く焦がして香ばしさを出す
- ・汁は具だくさん：汁の量が減って塩分量が減る
- ・表面に味付け：舌に直接触れるので味を感じやすい
- ・かけるよりつける：調味料を小皿に入れつけて食べる。かけ過ぎを防ぐ
- ・麺類の汁は残す：汁は味見程度にする

控えめにしたい食品

漬物や梅干し、肉の加工食品、魚の加工食品、インスタント食品など