

ぜひ意識して歩いてみてね!

## 筋トレをはじめてわずか10カ月で体の美しさを競うボディメイクの大会で日本一に輝いた「ゆこさん」によるウォーキングのポイント♪

### 1 おへそを意識して体を真ん中から動かす

膝から下だけで歩いてしまうと足の裏やすね、ふくらはぎを使いすぎて痛めたり、足が太くなる原因に。背筋をのばして、おへその下に力を入れながら、体を真ん中から使うことができると毎日の消費カロリーも変わってきますよ◎

### 2 お尻を使うために膝を伸ばす

単体の筋肉では最も大きいお尻! お尻の筋肉を使って歩いていますか? 膝痛や腰痛を改善する鍵はお尻にあります!

### 3 膝とつま先の方向を一緒に

姿勢や歩行動作の改善ができること怪我を防ぎ、良い体のラインをつくることができます!



## 町内での健康づくりイベント (ミクンチケット付与対象は右マーク) 参加で1チケット獲得できます。

マップNo.	体験イベント	内容	期間	申込・その他
A	第4回長与温泉スタンプラリー	喜道庵 道の尾温泉 3施設共通スタンプカードを発行し、3つの温泉を巡ってスタンプを集めると各施設入浴1回ずつ無料! 無料入浴対応期間:令和6年11月30日まで	10/1(火)~10/30(水) ※各施設の定休日にご確認ください	各施設100名限定 (発行手数料) 1枚100円
B	ビートスイミング 秋の健康プロジェクト	成人のコースが期間中無料で4回の体験が可能♪ 水中での運動は足腰への負担が軽減されつつ、上半身と下半身の筋肉も同時に鍛えることが可能です。この機会にぜひチャレンジ!	10/2(水)~11/8(金)	電話予約 TEL.887-0029
C	健康ながよ21 推進専門委員会主催 ながよ健康広場	健康ながよ21推進専門委員会による骨密度測定や足指力測定のほか、血管年齢測定(長崎県看護協会)、超聴診器診断・血糖脂質検査(長大脳卒中・心臓病等総合支援センター)、睡眠チェック(作業療法士会)、肺機能チェック(理学療法士会)、オーラルフレイルの検査(西彼歯科医師会)ができます。	健康センター 10/27(日) 9:30~12:00	不要 問い合わせは長与町健康保険課 TEL.801-5820
D	ノルディックウォーキング in ながよ (各コース約5km)	集合場所 ①③中尾城公園第2駐車場 ②特別養護老人ホームかがやき 両手に持ったポール(杖)を地面について歩く全身運動、ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか。 初めて参加される方には歩き方講習を行いますので事前にお電話ください。	①10/17(木) ②11/7(木) ③11/21(木) いずれも 9:30~受付 9:45~12:00	不要 問い合わせは TEL.894-5555 ※ポール無料貸出
E	Ru!Ru!長与店主催 タノシク!スタイルUP	「ゆこさん」によるスタイルアップ講座後、近隣と一緒に楽しくウォーキングします。体を上手に使う方法をお伝えします♪ 元気になれるイベントです♪ ※女性限定。定員30名(抽選) 上記とは別に毎月最終火曜日16時~19時にRu!Ru!長与店にて長与町健康ポイント事業測定会実施中! InBodyによる計測が可能です♪	上長与体育館 11/10(日) 10:00~12:00	長与町HPから予約 QRコード
F	JPCスポーツ教室主催 走り方教室~体幹を使って上手に走ろう!~	体幹を上手に活用することによる走力向上とフォーム改善、体幹と神経への刺激による姿勢改善、代謝の向上をお子様と保護者と一緒に目指しましょう♪ ※小学生以上、保護者同伴。定員各20名(先着順)	町民体育館 11/23(土・祝) 1部 10:00~11:15 2部 12:00~13:15 3部 14:00~15:15	申込開始日10/4(金) QRコード

## 丈夫なからだをつくる野菜と果物 目標の350g

長崎県民の野菜摂取量は全国最下位!! ※国民健康・栄養調査(2017~2019)よりあと1~2皿野菜料理を食べることで目標の350g達成!

### 長与町サラダ会によるベジチェック♪

日程 11月28日(木)~12月1日(日)

場所 役場1階ロビー 時間 平日9時~17時/土日10時~16時

野菜が足りているかチェックしてみよう!



#### 野菜と果物に含まれるカリウム

体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外へ排出→高血圧の改善

#### 野菜と果物に含まれるビタミン

体の調子を整える→免疫力アップ

#### 野菜や果物に含まれるファイトケミカル

体内の活性酸素を消去し血管を守る→がん予防

色素や辛味、香り成分

#### 野菜に含まれる食物繊維

糖分の吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を防ぐ→動脈硬化の予防  
比較的低カロリーでお腹にたまりやすいため食べ過ぎ予防に◎→肥満の予防



## 時期によって移り変わる長与のみかん

### 極早生温州みかん(9~10月)

《岩崎・谷本・日南など》  
甘酸っぱく爽やかな味わい。袋が比較的薄いので食べやすい。岩崎は長崎県生まれ。谷本は全国的に収穫量が少ない。

### 早生みかん(10~11月)

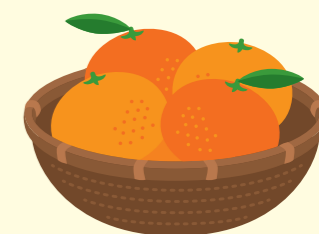
《宮川早生・原口など》  
甘みと程よい酸味が楽しめる。早生の中でも1番多く栽培・出荷されているのが宮川早生。原口は西海市で発見された品種で、食感が良く甘い品種として有名。

### 普通温州みかん(11~1月)

《伊木力・大津・青島など》  
酸味が少なく甘みが強くなる。袋は早生に比べると厚くなるが日持ちが良い。

### 柑橘(1月~6月)

《デコポン・はっさく・サワーポメロ・スイートスプリング・伊予柑・夏みかん...etc》  
1月~6月まで色々なみかんが味わえます。あなたの推しを探してみよう!



## 長与の主な農作物

### レモン

疲れ気味の方におすすめ! ビタミンCは風邪やがん予防などに効果が期待されている

### オリーブ

コレステロールが気になる方におすすめ! 実には抗酸化作用があるビタミンE、食物繊維が含まれる

### いちじく

胃もたれが気になる方におすすめ! 果物の中ではカルシウムが多い。

### 玉ねぎ

血液サラサラ成分は生で使うと効果UP! 豚肉と一緒に食べると疲労回復につながる。花粉症や動脈硬化の予防効果が期待。

### 大根

食欲がない方におすすめ! 消化酵素や胃液の分泌を促す作用がある。葉は緑黄色野菜、カルシウムが多く含まれる

### 白菜

むくみが気になる方おすすめ! がんや動脈硬化予防などに効果ある物質を含む。