

「運動」「食事」でコロナと夏を乗り切ろう

日頃の動きでできる適度な運動で体力アップ

監修 福井大学医学部 山次俊介准教授

階段での動作を確認

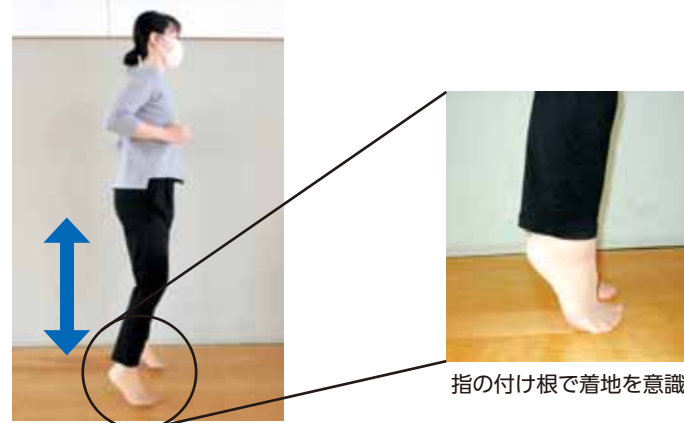
- ①上の段に足の裏全体を置く
- ②からだを前に傾ける
- ③上の段の足に力をかけないように後ろ足で蹴る
- ④股関節を伸ばして上の段へ



後ろ脚で蹴るように階段を上る

ウォーキングの代わり「気分だけジャンプ」

- ①姿勢は背筋を伸ばして、股関節を少しゆるめる
- ②できるだけ小さくジャンプ(床から離れなくてもよい)
- ③指の付け根(母子球)でジャンプ気分
- ④膝の曲げ伸ばしは使わない
- ⑤足が疲れてきたら終了しましょう



指の付け根で着地を意識

頑張りすぎないこともポイント!

免疫力を高めるキーワード「まごわやさしいヨ」

免疫力を高める基本は、栄養バランスのとれた食事です。3食欠かさず、まんべんなく様々な食品を食べて、新型コロナウイルス感染症をはじめ様々な病気から身を守りましょう。

- ① **まめ** 納豆、豆腐、油揚げ など
- ② **ごま** いりごま、ピーナッツ など
- ③ **わかめ(海藻類)** わかめ、ひじき、昆布 など
- ④ **やさしい** トマト、ニンジン、ピーマン など
- ⑤ **さかな(魚介類)** 魚、エビ、魚介類の缶詰 など
- ⑥ **いたけ(きのこ類)** しいたけ、しめじ、えのき など
- ⑦ **いも類** じゃがいも、里芋、サツマイモ など
- ⑧ **ヨーグルト** ヨーグルト、牛乳、チーズ など



食欲そそる! ピーマンの甘辛煮

食生活改善推進員(さわらび会)お勧めのレシピです。旬の食材を食べて元気になりましょう。

材料(4人分) ▶ピーマン(中8個)、にんじん(中1/2本)、しいたけ(4個)、ごま油(大さじ1と1/2)、白ごま(大さじ2)、調味料A(かつお節(8g)、みりん(大さじ1)、砂糖・しょう油(各大さじ2)、だし汁(100cc))

- 作り方▶
- ①ピーマンは5mm幅の斜め切り、にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする
 - ②ピーマンを少し固めに湯がき、ざるに上げサッと水洗いして水気を絞る
 - ③鍋にごま油を熱して、①のピーマン、にんじん、しいたけを入れて軽く炒め、Aを加え炒めるように中火で煮詰める
 - ④煮汁が少なくなってきたら白ごまを入れて汁けがなくなるまで弱火で煮る
- ※1人分 エネルギー 118kcal 塩分1.3g 野菜100g



健康長寿課(すこやか内) 087・0888

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していた、市が実施するがん検診を7月1日から再開しました。初期のがんは痛みがないため、異常を感じて受診する際には病状が進行している場合があります。治療が可能な状態で発見できるように定期的ながん検診を受けましょう。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により実施期間中であっても中止となる場合があります

早期発見があなたを救う
がん検診を受けよう

がん検診でも新しい生活様式を

受診場所は「すこやか」または「市内医療機関」となります。公民館健診は感染症対策が十分に取れないため実施しません。すこやかなの健診日程はこちら



受診の際のお願い
□密集・密接を避けるため、必ず事前予約を行い、指定された受付時間を守る
□検診中はマスクを着用する
□マスクは「自身で」用意ください
□来院(来館)時・帰宅時は手指消毒または手洗いを
□熱や風邪症状がある時や体調が悪い時は受診を控える
□感染拡大注意地域を往來した方は帰福から2週間経過してから受診してください



感染拡大注意地域はこちら

対象年齢になったら、定期的ながん検診を受けましょう

対象年齢	20歳	30歳	40歳	50歳
子宮頸がん検診 (2年に1回)	20歳から			
乳がん検診 (2年に1回)			40歳から	
大腸がん検診 (毎年)			40歳から	
肺がん検診 (毎年)			40歳から	
胃がん検診 (2年に1回)			50歳から	

耳より情報 /

市は、福井大学産科婦人科教室の研究に協力し、HPVの自己採取検査をご案内します。30代で市の検診を過去5年未受診の方を対象とし、対象者には8月初旬に通知しています。子宮頸がん検診になかなか行けない方は、まずはこちらを受けてみてください。