



全日赤

# 給食問題対策委員会ニュース

No2007-04

2008.01.17

## おばんざい

## あけましておめでとうございます

### ～ウォーキングのススメ～



〔給食問題対策委員長〕

あけましておめでとうございます。私の住む松江市は正月早々初雪に見舞われ、窓の外は、積雪10cm以上あるかという（実際は6cmでしたが・・・）雪景色でした。久しぶりの寒波に少々戸惑いながらも、例年であればすでにこのくらいの積雪は当然だな、と思い返し改めて温暖化の影響を肌身に感じました。

去年は、私たちに身近な“食の偽装”が大きな社会問題となり、有名お菓子メーカーを始め、みやげ物、ついには高級料亭まで私たち消費者を騙し続けていました。こんな世の中を象徴するかの様に去年の『漢字』は「偽」。なんとも嘆かわしいことです。今年こそ明るく楽しい一文字で締めくりたいものです。

私の応援する阪神タイガースの一年間も、可もなく不可もなくといった感じでして・・・公式戦は期待されながら、最終的には三位・・・今年こそ期待します!!

さて話は変わりますが、今年にはメタボリック・シンドローム健診という新しい健診法が行われます。この言葉は今や流行語にもなっているほど浸透していますが、再度予防について考えてみましょう。新年会等々での暴飲暴食は私を含めて気をつけたいものです。

メタボリック・シンドロームの予防・改善は、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが必要です。水泳、ジョギングなどの運動ができなくても、日常生活で活発に体を動かすことによって身体活動量は増加させることはできます。無理に時間を作って運動しようとするのではなく、日常の中で身体活動量を増やしていきましょう。その為には、生活の中で歩く歩数を増やす努力をしてみませんか?この歩行習慣を身に付けて目標歩数（8,000～10,000歩/日）の達成を目指しましょう!!

### ここで歩行習慣を身に付けるための5か条

- ・歩数を歩行時間で覚えましょう。（例：10分歩くと約1,000歩です）
- ・歩行を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。（例：スーパーへの買い物何歩、通勤は何歩）
- ・最初から欲張らないこと。4,000歩増やす場合も、まず一日1,000歩増やすことから始め、三ヶ月かけて徐々に4,000歩増やせばよいのです。
- ・歩行は連続にしなくても構いませんが、一日の合計が10,000歩（一週間の合計が70,000歩）になるようにしましょう。
- ・歩行に目的を持たせましょう。ただ歩くだけでは飽きてしまいます。休日にはショッピングに出かけたり、史跡を巡ったりするのもよいでしょう。

以上のことを心がけてみなさんも是非一度試してみてください。きっと来年の今頃は、理想の体型を手に入れている!はずです・・・。私事ながら2003年我が阪神タイガース優勝の時からウォーキングは続けております。

「ももちゃんのダイエット日記」をスマート日記に書き換えましょう。

年の初めから、我々の生活に直結する品々の値上がりや消費税引き上げのうごきと消費者を脅かすネタぞろいの年ですが、懐はアツク、脂肪はウスクを目標に頑張っていきたいです。最後に今年も対策委員会メンバー全員で心あたたまる企画を考えています。お楽しみに!!

「病院給食に関する実態調査」にご協力ください <締切> 2月15日