

参加者の感想と、主催者からのコメント

参加者の感想は、とても参考になる内容が多く、組合員の皆さんにもぜひお読みいただき、共有し、今後の健康づくりに活かせたらと感じましたので、一部を掲載します。
(「・」は参加者の感想 「＊」は主催者からお返ししたコメント)

・一型糖尿病、心房細動、高血圧があるため、食事には気をつけています。夏の間はウォーキングはあまりできませんでしたが、涼しくなって、できるだけ歩こうと思っています。それでも血糖値の変化に一喜一憂しています。体を動かす事だけでなく、「脳」もと思っていますが、なかなかうまくいきません。脳トレの時間はとても楽しく過ぎていきます。

＊ご参加ありがとうございました。健康づくりは、病気との上手な付き合い方でもあります。これからも血圧、食事などががんばっていきましょう

・毎日チェックすることで、自分の健康状態等、あらためて気づくことができました。仕事柄、コロナ対策はかかさず、これからも続けていこうと思います

＊ご参加ありがとうございました。毎日チェックすることで、その日一日を思い返す事はとても良いですね。コロナ対策も引き続き行い、第8波に備えていきましょう。これからもがんばって下さいネ。

・好きな運動コースでは、ジムに通いヨガ、エアロビクスを行いました。健康年齢を保つためには、運動や食事、そして脳を動かすことに努めなければとあらためて気づかされました。よい機会となりました。

＊5つの目標に取り組んでいただき、ありがとうございます。自分の課題に自分で気づくということが一番大切です。この機会をいかして、これからも続けられるといいですね。

・コロナ対策は身について行えたのでよかったです。お口の健康は、あいうべを忘れそうになって、子どもに言われてやっと、変顔でみんなで笑ったりでき、楽しくできました。ストレッチも毎朝やり、職場でも行い継続できました。

＊ご参加ありがとうございました。家庭、職場で励まし合い続けられたようですね。今後も楽しく続けて下さい。

・ほとんどの目標は達成できました。ウォーキングは一日中歩数計をつけて、家事や買い物やその他外出の時も含め、かなりの歩数になりました。じっとしていることがきらいなので、この結果になりました。

＊意欲的な生活をしてらっしゃいますね。「脳いきいき」の内容が多彩で、生活を楽しんでいらっしゃる様子が目に浮かびます。今の生活をぜひ長く続けて下さい。

・血圧は高いので以前から測るようにしていたので達成しました。あいうべ体操は歯磨きの後にやるようにしましたが、すっかり忘れた日もありました。食事は薄味を心がけていますが、外食にすると濃いのを食べてしまいます。目標を意識して行え、良かったです。

＊ご参加ありがとうございました。自分が必要なことを続けて達成できましたね。意識づけは大切ですね。今後も続けていけるとと思います。

・日々の積み重ねで続けることの大事さを感じました。地味ながら「継続は力なり」の言葉が染みます。体力、筋力が落ちないように動かしていけないと年齢と体は弱くなりますね。

＊3つの課題を日々努力されましたね。本当に「継続は力」です。何もしなければ体力は落ちていきます。これからも体力維持のためにがんばって下さい。

・だいたい決まった時間に血圧を測ったり、あいうべの30回も分けて行ったり、まとめたりと、習慣にして楽しむことができました。ありがとうございます。

＊見事です。すべてパーフェクトにおやりになりましたね。血圧も安定しています。ぜひ持続して取り組んで下さい。

・ウォーキングは、ほとんど毎朝仕事前に行っています。すでに10年以上。おかげさまで体重も以前より10キロくらい痩せて健康です。これからも元気に取り組みたいと思います。

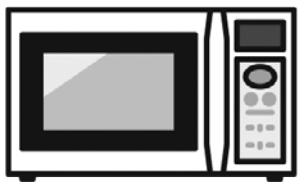
＊毎朝、仕事前にウォーキングはすごいですね。これからも続けて下さいね。

・今まで行っていた事を引き続き行いました。進めて行く中で、前向きに受け取り、続けてこられたことが自分でもうれしく感じています。これからもしっかり続けていきます。

＊歌をうたうことはとてもよいですね。脳トレにもつながるし、フレイル予防にも効果的です。

・がんばりました。あいうべ体操はいろいろな場面でできたので、今後も習慣にできると思います。日記は1年近く書いていなかったもので続けようと思います。この機会をいただきありがとうございました。

＊1カ月お疲れ様でした。あいうべ体操を他の人にも教えて下さいませ(美容にもよい)。日記は、目標が更新されますようがんばって下さい。



②ふんわりラップ 煮汁を加えシチューにも。

①端あけラップ 耐熱ボウルにラップを掛けて、両脇を5mm程あける。噴きこぼれやすい料理、炊飯、リゾット等米を炊く時は端あけで。煮汁の多いカレー、シチューにも。

ラップの掛け方

料理の仕上がり具合を調整するのが、ラップの役割です。食材に含まれる水分を加熱すると700倍の体積の水蒸気になりますから、その逃がし加減で料理の仕上がりが変わります。掛け方は3通りです。

加熱時間と混ぜ合せ

食材100gにつき、600Wで2分加熱する。これが基本法則です。水分を加えて調理するカレーやみそ汁は、水分の重量も計算に入れますが、調味料は含めません。加熱中は食材の水分を蒸気にして、外に出す動きをしますから味はしみません。加熱が終わったらすぐ取り出して、食材と調味料と水分を混ぜてなじませます。味は表面から入って、強く感じるので、塩分を3分の1減らしてもおいしく食べられ減塩ができます。焦げつく心配がないので、油は風味付けに少量でよいのです。

鶏めし

材料 米1合150g洗って水切り／鶏こま切れ肉40g／ゴボウ30g、さがき、洗って水切り／ニンジン20g、さがき／水230ml／和風だし顆粒小さじ半分／しょう油と酒各大さじ1

調理 耐熱ボウル大に水と調味料を混ぜる。米を加え、鶏肉、ゴボウ、ニンジンを上にのせる。端あけラップで8～9分加熱。沸騰したら150～200Wに

チャーハン

材料 ごはん1食分／卵1個と牛乳大さじ1／ミックスベジタブル30g／長ねぎ小口切30g／ウインナー小口切30g／しょう油と油各小さじ1／こしょう

調理 耐熱ボウルに卵と牛乳を溶き混ぜ、ふんわりラップで1分加熱し、箸で混ぜていり卵状に。野菜とウインナーを加え、ごはんをのせる。しょう油と油をかけて、こしょうを振る。

ふんわりラップで5分加熱。全体を混ぜてなじませる。材料の水分だけで調理するので、栄養の損失が少ないです。具材を刻んで冷凍しておけば包丁いらず。凍ったまま調理できます。

ビーフシチュー

材料 牛焼き肉用100gを3分の角切り／タマネギ100g／ニンジン50g／ジャガイモ100g／さやいんげん2本、野菜は全部一口大に切る／ハヤシライス用フレーク20g／水300ml

調理 耐熱ボウルに水とハヤシライス用フレークを混ぜ、牛肉を入れ、野菜を加える。ラップなしで12分加熱。塩分のある煮汁とラップなしが、肉をゆっくりに温めてふくらませます。毎日ちゃんと食べるための強い味方になってくれる電子レンジを活用して、疲れをためない毎日を送りましょう。

参考資料Ⅱ『簡単！電子レンジの法則』村上祥子著 2020年6月 辰巳出版