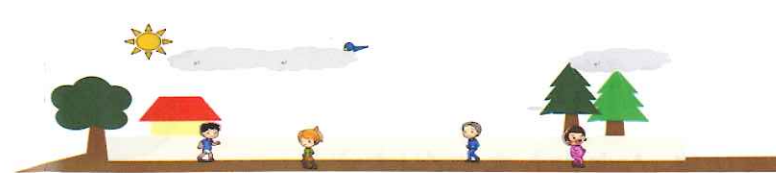


# 【野田市の健康情報】 ①運動情報



平成 25 年 8 月現在 野田健康づくり協議会作成

野田地域・職域連携推進協議会[事務局:千葉県野田健康福祉センター]

※自分に合った運動を長く続けて、健康な毎日を過ごしませんか？

<p><b>野田公民館リフレッシュルーム</b></p> <p>場所:中野台 168-1 櫛のホール3階 ☎:04-7123-7818 時間:9:00~20:30(受付 20:00 まで) 休館日:年末年始 内容:ウォーキングマシン、エアロバイク、マッサージ機器等 料金:1,360 円/月(野田市民) 利用条件:登録し規定の講習会を受講したかたが利用できます。</p>	<p><b>野田市総合公園体育館トレーニングルーム</b></p> <p>場所:清水 958 総合公園体育館内 ☎:04-7125-1155 時間:9:00~21:00 休館日:火曜、年末年始 内容:ランニングマシン、エアロバイク、ウェイトトレーニング、エアロビ無料レッスン有 料金:1,360 円/月(野田市民) 利用条件:登録し規定の講習会を受講したかたが利用できます。</p>	<p><b>野田市総合公園体育館 スポーツクライミングウォール</b></p> <p>場所:清水 958 総合公園体育館内 ☎:04-7125-1155 時間:9:00~21:00 休館日:火曜、年末年始 内容:クライミングウォール(壁よじ登り) 料金:1,360 円/月(野田市民) 利用条件:登録し規定の講習会を受講したかたが利用できます。</p>	<p><b>関宿総合公園体育館トレーニングルーム</b></p> <p>場所:平井 401 総合公園体育館内 ☎:04-7198-8500 時間:9:00~21:00 休館日:月曜、年末年始 内容:ランニングマシン、エアロバイク、ウェイトトレーニング、エアロビ無料レッスン有 料金:1,360 円/月(野田市民) 利用条件:登録し規定の講習会を受講したかたが利用できます。</p>	<p><b>野田市総合公園陸上競技場</b></p> <p>場所:清水 958 ☎:04-7125-1155 時間:9:00~18:00 内容:陸上競技場を個人利用できます。 料金:100 円/時間(野田市民個人利用の場合) 受付:総合公園体育館窓口で受付 ※大会等でご利用いただけない場合がありますので、事前にお問合せください。</p>
<p><b>スポーツクラブ&amp;スパ ルネサンス野田</b></p> <p>場所:野田 394-2 ☎:04-7122-9000 営業時間:火~金:10:00~23:00 土:10:00~21:00 日/祝:10:00~19:00(受付は閉館の2時間前まで)休館日:月曜・年末年始 設備:ジム・スタジオ・プール・ラウンジ・マッサージチェア・お風呂・露天風呂・水風呂・シャワー・ドライサウナ・採暖室・駐車場・駐輪場・AED 会費:正会員 8,925 円/月、アンダー28 会員 7,980 円/月、平日会員 6,510 円/月 ※ご入会時には入会金・事務手数料・月会費(2ヶ月分)が必要となります。 ※詳しくは直接お問い合わせください。</p>	<p><b>野田ミナトスイミングスクール</b></p> <p>場所:岩名 1-29 ☎:04-7129-3181 営業時間:月~金:9:00~22:00 土:9:00~21:30 日/祝:9:00~19:00 年中無休(年末年始他を除く) ※詳しくはお問い合わせください。 設備:25m プール・サウナ・シャワー 会費:レギュラー6,090 円/月、デイトタイム会員 5,040 円/月、フリーレギュラー会員 5,040 円/月、成人フリーコース 7,140 円/月何回でも、成人月 4 回コース 6,615 円/月 4 回 ※ご入会時には入会金・事務手数料・月会費(2ヶ月分)が必要となります。 ※詳しくは直接お問い合わせください。</p>	<p><b>カーブス イオンタウン七光台</b></p> <p>場所:七光台 4-2 ☎:04-7127-7120 営業時間:平日 10:00~19:00(13:00~15:00はクローズ)、土曜 10:00~13:00 休館日:日曜・祝日 女性だけのフィットネスクラブ。30分の運動(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ) 会員制。会費はコースによるが、月に何回通っても定額(5,900 円、6,900 円)。</p>	<p><b>イオンスポーツクラブ ノア店</b></p> <p>場所:中根 36-1 ☎:04-7122-7100 営業時間:9:00~23:00 休館日:毎月 1 回。お問い合わせください。 設備:ジム・スタジオ・プール・マッサージチェア・ミストサウナ・ジャグジー・ドライサウナ・駐車場・駐輪場・AED 会費:正会員 9,450 円/月、ファミリー会員 8,400 円/月、平日会員 6,825 円/月、ナイト会員 6,825 円/月 ※ご入会時には事務手数料・月会費(2ヶ月分)が必要となります。 ※詳しくは直接お問い合わせください。</p>	<p><b>イオンフィットネススタジオノア店</b></p> <p>場所:中根 36-1 ☎:04-7126-6055 女性だけのフィットネスクラブ 営業時間:平日 10:00~13:30 /15:00~20:00 土日祝 10:00~13:30 会費:5,500 円/月</p>
<p><b>ウォーキングサークル 「野田プリスキーズ」</b></p> <p>活動内容:毎月第1・第3月曜日に会員の希望する場所でウォーキング 入会:随時可能。会費は年額 1,000 円 7月以降入会は半額 現地までの交通費は各自負担 ☎:04-7198-4666 小西保嘉さん(会長)</p>	<p><b>野田市のウォーキングコース3コース (食生活改善推進員作成)</b></p> <p><a href="http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/fusanokuni-map.html">http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/fusanokuni-map.html</a></p>  <p>みずきコース 清水公園コース いちいのコース ほかにも冊子「健康なのだ 21 野田を歩こう ウォーキングマップ」で8コース紹介しています。保健センターにお問合せ下さい。</p>	<p><b>◆ひとくち健康情報◆ メタボとロコモ</b></p> <p>メタボは心臓・脳血管など内臓の病気ですが、ロコモ(ロコモティブシンドローム)は運動機能が低下するものであり、「ねたきり」や「要介護」の主な原因となります。 適度な運動を続けることで「歩けるからだ」を維持し、「健康で長生き」しましょう。</p>	<p><b>◆健康コラム◆ キッコーマン総合病院 久保田院長</b></p> <p><a href="http://www.kikkoman.co.jp/homecook/doctor/index.html">http://www.kikkoman.co.jp/homecook/doctor/index.html</a> (パソコンでご覧下さい)</p> <p>※お医者さんが健康についてわかりやすく解説しています。ハッとする情報満載です。ぜひのぞいてみて下さい！</p>	<p><b>◆男性ウォーキング講習会◆</b></p> <p>日時:平成 26 年 2 月 28 日(金) 10:30~12:00 会場:北コミュニティーセンター 内容:ケア・ウォーキングでロコモ予防 講師:黒田恵美子先生 対象:男性の野田市民 定員:予約制、先着30名 費用:無料 持ち物:運動できる服装・靴、水分 申込み:保健センター ☎7125-1188</p>





# 【野田市の健康情報】 ②健康な食の情報



平成 25 年 8 月現在 野田健康づくり協議会作成

※バランスのよい食生活と適度な運動が「健康で長生き」なあなたをつくれます。

野田地域・職域連携推進協議会[事務局:千葉県野田健康福祉センター(野田保健所)]

## ◆野田の健康メニュー◆ 枝豆のすみつかれ風 野田市食生活改善推進員

## ◆野田市食生活改善推進員の紹介と行事予定◆



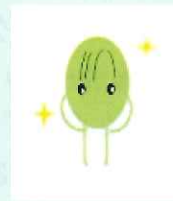
### 料理の由来

初午の日は、節分の残り豆と鬼おろし器でおろした大根を使い、すみつかれという特別な料理を作る慣わしがありました。また農家では油揚げを混ぜてお稲荷さんにお供えたようです。その応用として、野田市特産物「枝豆」を使って、栄養のバランスを考え、見た目にも美しく仕上げました。

栄養価 (1人分)  
エネルギー80kcal  
カルシウム 66mg、  
たんぱく質 5.1g、塩分 0.7g

### 作り方

- ①枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ②大根・にんじんは鬼おろしでおろす。
- ③油揚げは油抜きをして縦半分にせん切り、豚肉もせん切りにする。
- ④昆布は3～4分ほど茹でておく。
- ⑤鍋に②とだし汁を入れて煮る。  
煮立ってきたら、③とAを入れ、弱火でことごと煮込む。
- ⑥煮汁が少なくなってきたら、①と④を入れ煮含める。



### 材 料(4人分)

- 枝豆(さや有) 100g
- 大根 200g
- にんじん 50g
- 油揚げ 1/2枚
- 豚もも肉 30g
- 刻み昆布 5g

- A { さとう 小さじ2と1/2  
しょうゆ 小さじ2と1/2  
酒 大さじ1

- だし汁 1/2カップ
- 酢(好みで) 小さじ2

※鬼おろしのない場合、野菜はいちょう切りでもよい。  
うす味で煮込むが、三杯酢で和えてもよい。



野田市食生活改善推進員は「食生活を通して市民の健康づくりを支援」しています。例えば「バランスのよい食生活」を推進し、生活習慣病の予防を啓発し、適度な運動習慣を推進して、健康寿命の延伸に繋がるよう下表のとおり各種の教室・行事を計画しています。

月 日	教 室・行事名	会 場
25年10月29日(火)	骨粗しょう症予防	東部公民館
11月 1日(金)	骨元気!?骨粗しょう症予防	川間公民館
11月 1日(金)	まるごと食べよう!カルシウム	関宿保健センター
11月 8日(金)	ウォーキング★	いちいのホール周辺
11月12日(火)	楽しく食べて若返り	南部梅郷公民館
11月15日(金)	骨(コツ)貯金で健康長寿	福田公民館
11月20日(水)	糖尿病予防	北部公民館
11月25日(月)	コツコツためようカルシウムを	保健センター
12月10日(火)	ウォーキング★	みずき小周辺
26年 1月15日(水)	減塩のコツを知ろう!!	川間公民館
1月17日(金)	男性の料理～お料理って楽しい・カンタン!?～	保健センター
1月29日(水)	骨粗しょう症予防	七光台会館
1月31日(金)	メタボリックシンドローム予防	東部公民館
2月 6日(木)	メタボリックシンドローム予防	保健センター
2月 7日(金)	メタボ予防～おなかまわり気になりませんか～	保健センター
2月 7日(金)	今日から始める!!メタボ予防	福田公民館
2月14日(金)	メタボリックシンドローム予防	南部梅郷公民館
2月20日(木)	毎日元気で健康寿命!!	関宿保健センター
2月21日(金)	食習慣見直しませんか?メタボ予防	川間公民館

※健康づくり料理講習会の参加費(材料代)は300円です。

ウォーキング★は運動部主催で、参加費は無料です。～市より一部補助あり～

【申し込み・お問い合わせ】野田市保健センター ☎ 04-7125-1188

お申し込みの際には、食生活改善推進員関係の教室

### 豚しゃぶの献立

1人あたり 塩分 1.7g エネルギー 328kcal



豚しゃぶ  
0.1g 113kcal



なすの鍋しぎ  
1.2g 154kcal



かぼちゃのゆめ煮  
0.4g 61kcal

### ◆キッコーマンでは多くの健康レシピを公開しています◆

・キッコーマンのヘルシーメニュー

こんなに食べても 1食分 塩分 3g 未満、340kcal 以内の献立

[http://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/theme/result\\_05.html](http://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/theme/result_05.html)

◆食材別のレシピ、クイックレシピもたくさん載っています。

・キッコーマンホームクッキング(レシピ)

<http://www.kikkoman.co.jp/homecook>

