

旅産業

地域資源を活かした
新しい観光を考える

実践講座

最終回

メタボリック症候群やストレス予防に セラピーロードを活用しよう!

4月から法律の改正により、「特定健診」が始まります。これは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、健診結果によりメタボリック症候群と診断された方、なりそうな方(予備群)は、医師・保健師・管理栄養士等の専門家からの「特定保健指導」により、自分の健診結果を改善しなければなりません。

そこで、お勧めするのが、効果的な有酸素運動と言われているウォーキングです。飯山市は、平成18年に「森林セラピー基地」に認定され、「母の森、(斑尾高原、なべくら高原)、「神の森、(小菅地区・北竜湖周辺)には、様々なセラピーロードが整備されています。また、ロード毎に消費カロリーが計算されており、メタボリック症候群改善の目安に役立ちます。ぜひ、このセラピーロードを心と身体健康づくりに、ご利用ください。



ワンポイント「アンチエイジング」クッキング② アンチエイジング食材を食べていつまでも若く生きよう!

今回は、老化防止に役立つ「食物繊維が豊富な食材」を紹介します。

食物繊維が豊富な食材には、きのこ、こんにゃく、海藻、豆類、根菜類、果物などがあり、積極的に取り入れることが大切です。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、水溶性は糖尿病、動脈硬化、高血圧を予防する効果があります。不溶性は便秘や肥満解消、腸の病気の予防の効果があります。また、いずれの食物繊維も善玉腸内細菌を増やして腸内環境を改善し、大腸ガンを予防する働きがあります。

今晚の食事に食物繊維たっぷりの「けんちん汁」はいかがでしょう。



⑤「けんちん汁」
ごぼう、こんにゃく、人参、大根、里芋、長ねぎ等の野菜をたっぷり入れましょう。小麦粉にそば粉を加えた「すいとん」を加えてもおいしいですよ。

■お問い合わせ先
市役所観光課旅産業係 ☎62-3111 内線233

美術館情報

第28回 飯山市民芸術祭 開催のお知らせ

恒例の市民芸術祭が市民会館で開催されます。ご家族揃ってお出かけください。

(入場無料)

- ・4月12日(土)
午前9時～午後6時
- ・4月13日(日)
午前9時～午後5時

※この2日間は常設展示を休ませていただきます。また11日(金)は展示替えのため、臨時休館させていただきます。



△昨年の市民芸術祭会場の様子

- 入館料：大人300円、市内の小・中学生は入館無料
(引率、同伴者を含む)
- 開館時間：午前9:00～午後5:00
- 休館日：毎週月曜日
- 飯山市美術館 ☎62-1501

利融通情報 ~不用品の交換~

◆譲ります(無料)

- ☞洗濯機① ☞子供用勉強机①

◆譲ります(有料)

- ☞自転車(26インチ)① ☞ホルン①

◆譲ってください(無料)

- ☞絵本(何冊でも) ☞チャイルドシート(新生児用)①
- ☞箱膳④ ☞子供用アルペンスキー 一式④
- ☞子供用クロスカントリースキー 一式①

◆譲ってください(有料でも可)

- ☞除雪機(20馬力以上)① ☞エンジンチェーンソー①

※希望される方は、生活環境室(電話62-3111内線192)までご連絡ください(掲載期間は6か月間です)。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉をしてください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

▼2月に行われたW杯B、長野がやき国体で飯山の選手が活躍しました。大会に参加された選手・役員の方皆さんお疲れ様でした。▼雪不足がみだつた1月から一転、2月中旬頃から多くの降雪があった市内。昨年のこの時期にはほとんど積雪がなかったことを考えると、今年の冬は長くなりそうです。▼雪が多く降った朝、職場では「何センチ雪が積もった」「何時間雪かきした」「日曜日は雪下ろししねえ」と、など雪の話が多く聞かれます。雪かきは少しやっただけで汗をかくほどの重労働。しかし大人のたちがどこか嬉しそうに雪かきをしている姿は、飯山人気質の表れなのかもしれませんね。二ノ宮

編集後記