

ケバウレジャー お役立ち情報

コロナによる健康三次被害を予防するために

外出を控えた結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたすことが報告されています！
健康二次被害を防ぐためにも感染を予防しながら、体を動かそう！

座っている時間が増えた方向け

Step 1

日常生活で動くことを意識！



こまめに立ち上がる、家事をする、
階段の上り下り

Step 2

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ

Step 3

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブで汗を
かくのもgood!

お子さんを持つご家族向け

Step 1

一緒に買い物や散歩などをして
体を動かそう！



片付け、草むしり
などもgood!

Step 2

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、
鬼ごっこなど

Step 3

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球など

【問】 知覧保健センター ☎0993-58-7221

食改さんの すこやか お薦めレシピ



サバの炊き込みご飯

栄養価 1人分	●エネルギー 232kcal	●カルシウム 3.5mg
	●タンパク質 7.9g	●食塩相当量 0.4g

こんにちは。“食改”です！！

知覧地区の食生活改善推進員より、『サバの炊き込みご飯』をご紹介します。

材料 (3人分)	米 1合
	サバ缶(水煮) 80g
	まいたけ 80g
	めんつゆ 大さじ1
	白ごま 小さじ1
	しそ 2枚



- 作り方
- ① 米を研いで炊飯器に入れ、調味料と水を分量まで入れる。
 - ② ①にサバ缶と小房に分けたまいたけを加え、炊く。
 - ③ 器に盛り、千切りにしたしそ・白ごまを上に乗せる。

栄養士から

主食のメニューですが、炭水化物だけでなく、たんぱく質もしっかり取れる1品です。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。