紅葉ウォークを開催しました

10 月 30 日（土）、紅葉ウォークを開催しました。
当日は、安心して参加いただけるよう感染症予防対策を徹底して参加者の方々をお迎えしました。
秋色に染まり始めた菅谷地区内を歩き、こんな時期だからこそ「外で体を動かす楽しさ」を実感されたようでした。

最初に検温です

時間とブースを分けて受付しました

途中「健康クイズ」に挑戦。楽しく歩きました

ウォーキング中も間隔をあけています

20万歩の輪
No.25
令和４年
２月発行

～ タオル体操を紹介します～

寒い季節は家の中で体を動かそう！

無理にウォーキングに出かけず家の中で手軽にできる運動がオススメです。すき間時間をうまく使って、春から動ける体づくりを始めましょう。

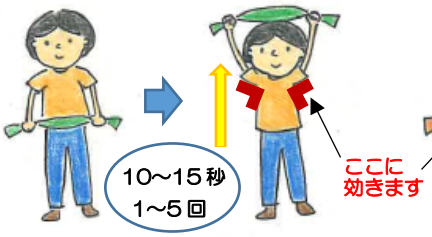
《効果》 血行促進、体のコリ解消、姿勢改善、疲労回復、リフレッシュ、筋力アップ

紹介は一部です。詳しくはコチラ

しばた おうちで体を動かそう	検索

ストレッチ編

背伸び：姿勢改善



腕を前から上げて背伸びする。

筋トレ編

ももあげ：歩行改善、バランス感覚向上

タオルをおへその高さで持ち、タオルの高さに足を左右交互にゆっくり上げる。

※バランスを崩さないように注意

筋肉量 UP には、①主食、②主菜、③副菜、④牛乳・乳製品、⑤フルーツをバランスよく摂ることが大切。筋トレと一緒に普段の食生活を、見直しましょう。

ウォーキングチームチャレンジ 第３弾 結果報告

【期間】 令和３年 11 月１日～12 月 22 日
【参加状況】 74 チーム 258 人
〈20 万歩〉43 チーム 145 人
〈プチ〉31 チーム 113 人
【当選チーム】10 チーム（景品 1,000 円クオカード）
- ●うさぎさんチーム
- ●ＵとＫ
- ●ザ・ヤクルト
- ●相馬・本間
- ●チーム高橋
- ●はたらきざかり
- ●ひまわりチーム
- ●MIYABI にいき隊
- ●かどる 100 彩実践Ⓐチーム
- ●まみちゃん＆さおちゃん＆しのちゃんチーム

次回チームチャレンジは
令和４年５月上旬頃～
詳細は広報・チラシ・市の HP などでお知らせします！

筋肉量 UP の食事のポイント

★ おいしさ欲張り作戦 ★

１つのメニューに２種類以上の良質なタンパク質を入れる。
（例）・肉＋ヨーグルト→タンドリーチキン、ヨーグルト入り豚汁
・肉＋卵＋豆腐→炒り豆腐　・魚＋卵→ピカタ
※タンパク質制限のある方は、控えてください

★ 筋肉生成効率 UP 作戦 ★

- タンパク質＋ビタミン B6＝筋肉生成促進
ビタミン B6 は、**野菜**、**穀類**、**魚介**、**種実（ごま等）**に多く含まれます。
- 運動の後に、タンパク質とビタミン B 群が豊富な**コップ１杯の牛乳**が効果的！

《にいがた ヘルス＆スポーツマイレージ》
歩くだけでポイントがたまる！「地域協力店」でポイントを使える！

にいがたヘルスポ	検索

≪発行≫めざせ 100 彩健康づくり推進実行委員会（事務局：新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係　ＴＥＬ：0254-28-9214 ）