

# 夏だ～海だ～プールだ～

運動不足な方が、ますます体を動かすのが億劫になる夏場。そんなときは、**海やプール**に行っておエクササイズにチャレンジしてみませんか？

水中で体を動かすと



- 陸上に比べて多くのエネルギーを消費することができる
- 心肺機能が強化できる
- 無理なく全身運動、有酸素運動ができる
- 浮力があるので、ひざや腰への負担も少ない

など、色々なメリットがあります。

どこでもできる運動ではないので面倒かもしれませんが、効果の高い水中運動です。せっかくの夏ですから、健康効果いっぱいの水中運動に挑戦してみましょう！

## プールがある町



- ★印は海洋センターなどの温水プールがある地域です。
- |             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| 井原市         | 倉敷市        | 美星町 (現井原市) |
| 邑久町 (現瀬戸内市) | 佐伯町 (現和気)  | 北房町 (現真庭市) |
| 大佐町 (現新見市)  | 作東町 (現美作市) | 矢掛町 (現矢掛)  |
| 長船町 (現瀬戸内市) | 里庄町 (現里庄)  | 八束村 (現真庭市) |
| 鏡野町 (現鏡野)   | 瀬戸町 (現瀬戸)  | 吉井町 (現赤磐市) |
| 笠岡市         | 建部町 (現建部)  | 吉永町 (現備前市) |
| 勝田町 (現美作市)  | 哲多町 (現新見市) | 寄島町 (現朝口市) |
| 加茂町 (現加茂)   | 奈義町 (現奈義)  | …にあります。    |

## 二次検査のごあんない

倉敷成人病健診センターでは、3階診療外来にて、保険適用による2次検査を行なっています。

病院ではゆっくり聞けない、食事や運動の話をご個別の指導でお話させていただきます。

指導では「ヘルスアップパスポート」を使用して、患者様が生活改善出来るように支援しています。詳しくは、成人病健診センター；診療外来のホームページをご覧ください。

診療外来は完全予約制になっていますので、お手元に健診結果表をご用意の上、お電話ください。

予約専用ダイヤル  
086-422-2130

診療日：月・水・金・土曜日(9時～12時)  
ご予約：月～土曜日(10時～16時)

## 色のおはなし☆

青い空…青い海…  
夏には、「ブルー」が似合いますね。

ブルーは見ているだけで涼しい感じがしませんか？

ブルーには血圧や脈拍を落ち着かせる、鎮静作用があると言われています。そのため、体感温度が低く感じられたり、冷静な判断力を高め、気持ちを穏やかにしてくれます。焦っている時や、イライラして怒りの感情が出ている時は、ブルーを見て、心の落ち着きを取り戻しましょう。

### 色の取り入れ方

夏の寝苦しい夜に、涼しげな青いシーツ・枕カバーはいかがでしょう。  
また、カーテンの色を変えるのもいいですね。

色をうまく生活に取り入れて  
心豊かな生活を送りましょう☆

## 土用の丑の日に

# うなぎ丼ぶり

### 材料(4人分)

- うなぎ (焼いてあるもの) 1尾
- もやし 1袋
- きゅうり 1本
- にんじん 1/2本
- たまご 1個
- 山椒 好みの量
- うなぎのたれ
- しょうゆ
- 木の芽 4枚

### 作り方

- うなぎを焼き、8～12等分にきっておく
- もやしを、食感が残る程度にゆでる
- にんじん、きゅうりは長さをそろえて長めの千切りにする
- たまごを薄く焼いて細切りにし、錦糸玉子をつくる
- すりばちに山椒を入れてすりつぶし、うなぎのたれとしょうゆを1:1の割合で入れ、たれをつくる
- どんぶりにごはんをよそい、5のたれをかけ、1～4の具を彩りよく盛り付ける
- 木の芽を飾ってできあがり

### ポイント

- しゃきしゃきした歯ごたえの野菜をたっぷりトッピングして、コレステロールを多く含むたまごやうなぎを控えています
- 山椒でうなぎの脂の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防しています

