

# 「食生活改善でメタボを解消!!」を開催しました!

平成29年7月1日(土)に藤沢商工会館ミナパークにて、第1回健康増進セミナーを開催しました。このセミナーは、健康の維持・増進を目的として開催しており、今回はメタボリックシンドロームの予防に効果のある食事と運動方法について、講演と実践を通して学びました。



阿部 千里 講師

## 講演 タニタの健康セミナー

### タニタ食堂に学ぶ500kcalのまんぷく定食のコツ

健康で長続きするダイエットのコツやしくみ、日々の生活にすぐに取り入れられるようなバランスの良い献立作りのコツや実践テクニックについての講演をいただきました。



中村 真奈子 講師

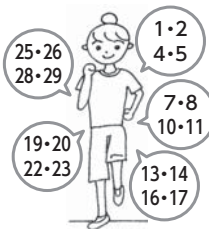
## 講演 運動 脳トレ! 筋トレ! 脂肪トレ!

### 5年後に差がでる貯筋術

メタボリックシンドロームの基礎知識に関する講演と、運動の3本柱となる「有酸素運動」、「筋トレ」、「ストレッチ」を取り入れた、メタボ予防に効果のある、楽しく簡単にできる運動について実技指導をいただきました。



## その場でできる簡単ウォーキング (30歩1セットの足踏み運動、3の倍数の歩数の時に動作を一つ入れていきます)



①右足から足踏みをスタートします。



②3歩目で右足を、6歩目で左足を大きく前に踏み出します。



③9歩目で右足を、12歩目で左足を横に踏み出します。



④15歩目で右足を、18歩目で左足を大きく後ろに踏み出します。



⑤21歩目で右足を、24歩目で左足を再び横に踏み出します。



⑥27歩目で右足太ももを、30歩目で左足太ももを上引き上げます。

※順序を左足スタートに替えて行います。

(当日資料より抜粋)

## ご参加いただいた方からの感想 ~当日アンケートより抜粋~

- すぐにできそうな内容でためになりました。早速実行に移してみたいと思います。(30代男性)
- 食と運動の両方からのアプローチでとても参考になりました。すぐ生活に取り入れられる内容で良かったです。(40代女性)
- 両方の講義とも分かりやすく、仕事にも生かせそうです。(40代女性)
- 生活習慣病の予防は、これから特に大切なテーマだと思います。食生活や運動を日頃から気をつけていく良いきっかけになりました。(50代女性)