



メタボリック症候群は3大生活習慣病になる恐れがあります

普段から自分の健康を意識しましょう!

“日本一健康なまち七ヶ宿”を目指して、来年の4月に配布を予定している「貯健手帳」の内容は、町のイベントや11月号の広報誌などでご紹介してもらいました。

貯健手帳には、ストレッチや健康に関する豆知識が掲載されます。今月号では肩こりや腰痛に効くストレッチの例を一足早くご紹介します。寒い季節になりますが、暖かい食べ物とストレッチでこわばった体をほぐしましょう!



豆知識 ストレッチを始めるその前に・・・

- ①ストレッチの目的は筋肉を伸ばして柔軟性を付けることです。
- ②30秒程度が目安です。息を吐きながらすることでリラックスして筋肉が伸びやすくなります。
- ③お風呂上がりなど筋肉が暖まった状態の方がストレッチをするのにおすすめです。
- ④毎日することで柔軟性がアップします。できるだけ継続しましょう。
- ⑤無理をしてのばしたり痛いのに伸ばし続けたりしないこと。ゆっくり呼吸をしながらストレッチする事が大切です。

臀部(でんぶ)のストレッチ

椅子に浅く腰かけます。脚を組み、片脚のすねが床と平行になるように、軽く膝を下に押し下ろします。そのまま胸を脚に近づけるようにして体を倒します。



腰に効く

背中、肩甲骨周辺のストレッチ

椅子に浅く腰かけます。両手の手のひら同士を合わせクロスにし、頭と一緒に床に近づけていきます。首から背中全体を丸めるようにすると、効率よくのぼすことができます。



肩こりに効く

だれもがだいすきな水守の郷 しちかしゆく の実現に向けて

「地場産品(土産品)の一品開発」プロジェクト事業 米粉とそば粉を使った新商品開発研修会を開催!!

11月24日に七ヶ宿町開発センターで、七ヶ宿町商工会主催の新商品開発研修会が開催されました。講師には、仙台市の食工房みやふく代表でフードコーディネーターの八巻美恵子さんをお招きしました。八巻さんは源流米カレーのメニューづくりにも携わった先生です。研修会には、審査会への出品者や町内の直売所のスタッフなどが参加しました。参加者は、先生から提案された米粉とそば粉を原料にした4種類の試作品づくりを通して技術向上とレパートリーの拡大に務めました。今回のメニューは次のとおりです。

No.1 いろいろな米粉クッキー



▲サツマイモのクッキー



▲苺のクッキー



▲大豆のクッキー



▲ワサビの塩クッキー

No.2 米粉のわさび餅



▲のど越しの良いお餅です

No.3 米粉とそば粉クルミ餅



▲山芋をつかったお餅です

八巻美恵子先生

新メニュー開発・パーティケータリング・フード撮影調理及び盛りつけなどを業務とし、米粉食品指導員認定第1号を取得。



No.4 七ヶ宿土産「沢くるみボール」



▲米粉とそば粉の2種類をつくりました

お問い合わせ

総務課プロジェクト推進室
担当：今野 ☎0224-37-2194

今後の商品化については、事業者のアイデアを大切に、そのアイデアが事業化されるよう応援を行っていきます。