

わかどん通信

☆食スポは、食事とスポーツを考えた自己管理システムです。日常生活において食事(食べること)とスポーツ(体を動かすこと)は、意識を持っていないと

とかくいい加減になります。今一度自分の食スポ時間を考えてみてみませんか? 思い浮かばないようでしたらノートに書き出してみて下さい。

☆食スポは、食事とスポーツを意識して、何かに気付き変わって、いこうとすることを応援します。

ウォーキング わかどんは、先日革靴で 時間ほど歩くこととなりました。ゆくり歩いたので距離としては、**駅**位かと思

います。J駅で考えると2駅往復ぐらいかな? その時感じたことは、以前の革靴だと足にまめが出来とても疲れ大変でした。ウォーキング

やランニングシューズならそんなことは無いとおもいますが、今回は、革靴でした。以前より年も増えましたが、靴に対する考え方も増えました。自分に合った靴を探すこと、自分に合った靴を見つけるには、シューズフィッターに相談することも大切ではないかと感じました。休日のウォーキングは、ウォーキングシューズを仕事タイムはフィットした靴を足元きめてマイウォーキングを心がけてみませんか?

食事・秋をむかえ、果物も食材も豊富となりました。スポーツ・運動と体を動かす機会もふえカロリー消費も多くなります。そこで食べすぎに注意した献立に食物繊維・ミネラル豊富な海藻を取り入れた一品を加えてみたらいかがでしょう、たとえば、わかめサラダや湯豆腐・鍋などに昆布を少し多めに入れしかりとダシを取り、その昆布を細かく切り、花かつををかけて、食べてみては、いかがですか?

靴のマルノ

ウォーキング主任指導員のいる店
東京都北区赤羽2-4-10
赤羽 LaLaガーデン中央
TEL 03-3902-0308

わかめの 中新商店
温度管理バツグン・海産物
東京都北区王子2-23-9
首都高速王子北出入口そば
TEL 03-3914-0223

わかどん応援隊

