

# 健康クラブ通信 Vol.11

- スマホの健康づくりアプリも使ってみては
- 旬の野菜レシピ「簡単ゴーヤチャンプルー」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284

URL <https://npo-sasaeai.net> E-mail [walking\\_sta@yahoo.co.jp](mailto:walking_sta@yahoo.co.jp)

## スマホの健康づくりアプリも使ってみては

### 県公式アプリ「G-WALK+」6月1日公開

ウォーキングステーションで皆様の活動量計のデータ取込みを行っている事務局長の木暮です。8月に入り、新型コロナウイルスの急拡大に加え、前橋市でも35度Cを超える猛暑日が多くなり

外出は危険な状態となりました。本誌でも何度か紹介していますが、家の中で体を動かすことを心掛けてください。ウォーキング競争などで、こうした機能を使って健康づくりに取り組むとポイントが付与されます。



前橋市民健康クラブ  
事務局長 木暮 誠

貯まったポイント(3000ポイント以上)で体験型サービス(ヘルスリズム、歯科クリーニング、栄養相談等)が受けられたり、健康関連商品がもらえたりする特典に応募できます。

アプリには健康情報や  
楽しい機能がいっぱい

最近、高齢者の方もスマホを持つようになりました。こうした中、県の健康長寿社会づくり推進課は6月1日、「県民の健康づくりへの意識を喚起し、自主的な取組を促進することを通じて健康寿命を伸ばすことを目的」として、スマートフォン用のアプリ『G-WALK+

ウォーキングステーションに來館してデータを取込みしている会員の皆様とスマホの歩数計アプリの話をするとまず、アプリのダウンロードがよく分からないし、家にいる時はどこかに置

きっぱなしが多いので歩数が測れず意味がないので利用していないという方が多かったです。会員の皆様には、活動量計は寝る時、風呂やプールに入る時以外は身に着けるように話しています。私もそれを守っています。しかしスマホに関しては、家にいる時はテーブルの上に置いておくことが多く、私の6月、7月のデータを紹介しますと、活動量計では両月とも9700歩を超えています。スマホでは7749歩、7396歩となっています。2000歩、2400歩は家の中で歩いていることとなります。



当会では1日8000歩、その内、速歩き4000歩(または20分)を推奨していますが、家の中の歩数がないと8000歩はキツイです。もちろん、8000歩は年齢やその人の体力で少なくても良いのですが、私は60代で特に歩くのに支障はないので1日8000歩以上を目標にしています。しかしスマホでは1日6千歩台、

7千歩台になってしまっているのでモチベーションが下がってしまいました。皆様も多分同じだと思いますので、スマホの歩数は活動量計のバックアップと、ランキングを見るのに使うくらいでよいのではないかと思います。当会の活動量計は90日までしか歩数が残りませんが、スマホはアプリ終了まで残ります。県の公式アプリなので数年間は継続するでしょう。スマホの歩数に家中の歩数を加えれば活動量計の歩数に近い数値がでてくるでしょう。

ランキングに関しては、私の6月の順位は60代で943人中、196位、前橋市で1607人中、253位でした。目標は上位10%以内で、スマホを持って外出し、意識的に多く歩きました。ただし、上位の人たちの歩数の多さに圧倒され1カ月で諦めました。ちなみに60代の100位でも1日平均12343歩です。とても私には無理です。ただし、企業内とか友達数人でグループをつくり、競うのはおもしろいかも知れません。

歩数計以外の機能に関してですが、どの機能を楽しむかは個人で違うでしょう。ダイエットするために毎日の体重を記録する、正しい食生活ができているかどうか、朝食、昼食、夕食、

間食の写真を記録して自分でチェックしたり、管理栄養士など詳しい方にチェックしてもらい、バーチャルで旅行気分を楽しむ、ポイントを貯めて特典と交換する、などがあります。

私は以前から『リンククロスアルク』というスマホの歩数計アプリを利用していました。歩数以外に歩いたルート(行った場所や歩行軌跡)を見返すことができたり、散歩中に目にしたお店や景色を他の人たちと共有できたりしたり、G-WALK+にはない機能が揃っています。どちらも無料ですので併用しても面白いと思います。

両方のQRコードを掲載しておきますが、不慣れな方は「ジーウォークプラス」、「リンククロスアルク」で検索してください。また、来館していただければ詳しくご説明します。

リンククロスアルク iPhone版  Android版 	G-WALK+ iPhone版  Android版 
---	---

## 【旬の野菜のレシピ:ゴーヤ】簡単ゴーヤチャンプルー

<材料> 4人分

ゴーヤ	1本
豚小間肉	150g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
卵	2個
オイスターソース	大きじ1
サラダ油	適量



<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、綿と種をスプーンでくり抜き、5mm幅の斜め切り、人参・玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③ ②に野菜を入れ、全体に火を通す。
- ④ オイスターソースで味を整え、溶き卵を回し入れ、サッと炒め、余熱でからませる。

★ゴーヤ以外の野菜は、冷蔵庫にある野菜でなんでもOK!ナスやきのこも◎

★味付けは簡単に、オイスターソースにおまかせ!最後にごま油をまわしかけてもOK!

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養科)