



まつした みゆき
松下 美由紀 さん(49)

福岡県出身。大学で運動生理学を学び、スポーツクラブでインストラクターを務める。結婚を機に本町へ移住し、現在は自宅にフィットネススタジオを構えてトレーニングやダンスを指導。



フィットネス
スタジオ響のLINE



フィットネス × 松下 美由紀

▼自身の活動を「健康教育」と表現する松下さん。「心と体はつながっています。運動不足だと、運動する

▼宮之城屋地地区にあるフィットネススタジオ響。子どもから大人までそれぞれの目的や体力などに応じた少人数のレッスンで健康的な体力づくりをサポートしています。2年前に開業したこのスタジオで指導しているのが、健康運動指導士の松下美由紀さん。大学では体育学部で運動生理学を専攻し、長年インストラクターを務めた経験を持つ松下さんの指導を求めて、幅広い年代の方がスタジオに通います。

▼松下さんは、自身のスタジオで指導するだけでなく、本町や近隣自治体などから依頼され、運動指導の講師としても活動しています。「都市部ではスポーツクラブなどが飽和状態であるのに対して、地方は施設も少なく選択肢が少ないです。自分に合った運動が選べないと継続することが難しく、効果を得ることができないので、都市部と地方の健康の格差は広がっています。私のスタジオでは、できるだけ多くの人に自分に合った運動を知ってもらい、健康になる第一歩にしてほしいと思っています」と活動の意義を話します。

キッズダンスクラスでは、ダンスを楽しみながら上手な身体の使い方を覚えます。



バランス感覚や体幹を鍛えるトレーニング。姿勢を矯正し、全身の安定性を向上させます。

ことで気持ちがすっきりしたり前向きになったりすることを忘れがちです。運動によって心と体が健康になることを学んで、多くの人に健康で元気な生活を送ってほしいですね」と話します。松下さんは健康教育を広めるために、指導者の育成にも関心があります。「一人では指導できる人数に限られています。一緒に指導できる仲間を増やすことで、より多くの人に運動の効果を学んでもらい、心身ともに健康になってほしいですね。さつま町を健康で明るい町にすることが私の目標です」と熱い想いを語りました。

食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

じゃこ入り包み菜ごはん

Recipe. 09



使う食材はこちら



ちりめんじゃこ

1人あたり 341kcal 食塩相当量 0.7g



ニンジン食感が良くなるよう、大きめにみじん切りにします。



ゴボウはささがきにし、水に浸けてアクを抜きます。



ごま油を引き、ニンジンとゴボウ、ちりめんじゃこを炒めます。



火が通ったら、薄口しょうゆとみりんを味を調え、火を止めます。



炊きたての米に④と細かく刻んだ青じそ、いりごまを加えてよく混ぜます。



小さめのおにぎりを作り、サラダ菜で包むと完成。

教えてくれる食改さん[※]

中原さん 天辰さん 有田さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆材料（2人分）

米	160g
ニンジン	20g
ゴボウ	20g
ちりめんじゃこ	20g
いりごま	6g
ごま油	大さじ 1/4
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
青じそ	4枚
サラダ菜 [※]	50g

※撮影時はエゴマの葉で代用

MEMO

野菜は1日350g以上摂るように心掛けましょう。ごはん野菜と一緒に食べることで、簡単に摂取量を増やすことができます。食欲がないときは、混ぜご飯などにして野菜を摂る工夫をしましょう。