

ミルクマガジン 牛乳セミナー

全乳全乳
6S0.2A7

「運動」+「牛乳」で 暑さに負けない健康な体づくりをしよう!

平成26年

日時 **6/14** 土

13:30~16:00[開場12:30]

場所 **JA長野県ビル
アクティーホール**

長野市南長野北石堂町1177-3

基調講演



「運動(インターバル速歩)+牛乳」で 熱中症を予防

講師 ■ 信州大学大学院医学系研究科教授 **能勢 博氏**

講師プロフィール

1979年 / 京都府立医科大学医学部医学学科卒業、1985-88年 / 米国・Yale大学医学部・John B. Pierce研究所へ博士研究員として留学、2004年 / NPO法人熟年体育大学リサーチセンター・理事長就任、2006年 / 厚生労働省「運動所要量・運動指針の策定検討委員会」委員就任、2012年 / 現職

パネルディスカッション 各分野の視点から牛乳と運動と健康の関係を専門家が解説

パネリスト(予定) ●能勢博教授 ●インターバル速歩実践者 ●スポーツ関係者
●栄養士(学校栄養教諭) ●酪農生産者 ●全農長野県本部

総合司会

SBC信越放送 **中澤佳子** アナウンサー

「ミルクマガジン」毎週火曜日「情報わんさか GO!GO!ワイド らじ☆カン」内
16:10頃放送(メインパーソナリティ中澤佳子)

先着250名

※定員になり次第締め切らせていただきます。
※応募締切/5月30日金まで

入場無料

●県内各地の牛乳やヨーグルトなどの 試飲&試食

長門牧場ドリンクヨーグルト、48°ヨーグルト、黒姫ヨーグルト、
信州発えのきヨーグルト、他



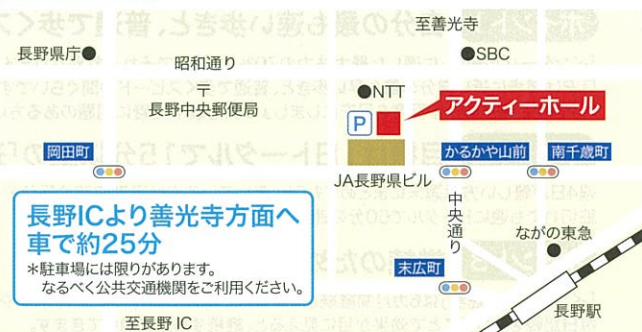
●アトラクション クイズに答えてプレゼントをゲット!

申込方法は裏面をご覧ください。

お問い合わせ先

JA全農長野 酪農課 ☎026-236-2382
〒380-8614 長野市南長野北石堂町1177-3
(月~金9:00~16:00 担当/古越、亀岡)

会場案内図



長野ICより善光寺方面へ
車で約25分

*駐車場には限りがあります。
なるべく公共交通機関をご利用ください。

主催 ■ **信州** 光と風と水のハーモニー **JA全農長野** / 東海酪連 / 長野県牛乳普及協会 / 長野県生乳生産販売委員会青年部

共催 ■ **SBC信越放送**

後援 ■ 長野県、長野市、長野県教育委員会、長野市教育委員会、長野県学校保健会、JA長野中央会、JA長野厚生連、長野県農協健保組合

ミルクマガジン 牛乳セミナー

入場無料
先着
250名

■参加申込書

| | | | | | |
|-----------------------|-----|----|--|----|--|
| 代表者のお名前 | | 性別 | | 年齢 | |
| 参加希望人数 (代表者を含めた人数) | 名 | | | | |
| ご住所 | 〒 | | | | |
| 電話番号 ※必ずご記入ください。 | () | | | | |

●参加希望者全員についてお書きください。

| お名前 | 性別 | 年齢 | お名前 | 性別 | 年齢 |
|-----|----|----|-----|----|----|
| | | | | | |
| | | | | | |

【申込方法】

FAXまたは郵送での申込となります。住所・氏名、年齢、性別、電話番号をご記入の上、下記宛までお申込ください。
お申込いただきました代表者様宛に入場券を送付いたします。※定員になり次第申込を締め切らせていただきます。
〒380-8614 長野市南長野北石堂町1177-3 JA全農長野 酪農課 FAX送信先 026-236-2387

【申込締切】平成26年5月30日(金) ●先着順ですので、お早めにお申込ください。

※ハガキでの申込の場合はハガキの裏面に上記の項目に付いてご記入ください。(様式不問)

*ご応募いただいた「個人情報」は、本セミナーの発送作業以外に使用いたしません。

今日から始めよう! 「インターバル速歩」+「牛乳」

インターバル速歩をすると体力が向上します。

体力向上により糖尿病や大腸がん、うつ病、認知症の予防につながることが期待できます。

さらに、少し負荷のある運動の後に牛乳を飲むと筋力向上と血液量を向上させる効果があります。

その結果、発汗速度が向上され熱中症予防にも効果が期待できます。

ポイント1 自分の最も速い歩きと、普通で歩くスピードの間ぐらいが目安

「インターバル速歩」に適した最大体力の70%は、個人でそれぞれ異なります。

目安は競歩に近い自分の最も早い歩きと、普通で歩くスピードの間ぐらいですが、わからない方は1分間に120歩以上、ハアハアと息があがる程度を目安にしましょう。(心臓や血管に問題のある方は、必ずかかりつけ医に相談してください)

ポイント2 目標は1日トータルで15分以上の「速歩」を週4日以上

週4日が難しい方は週末にまとめてもOK。働いている方は通勤時間や昼休みなどを利用するのもお勧めです。

細切れでも週にトータルで60分の速歩ができれば効果が得られます。

ポイント3 継続のための工夫を

「インターバル速歩」は6カ月間継続してはじめて効果が期待できます。家族や友人と一緒に取り組んだり、毎日記録をつけることで効果が目に見えると、継続する力が湧いてきます。

ポイント4 運動後30分以内にコップ1杯の牛乳を飲むのが効果的です。

