

従業員の皆様 残暑厳しい中、毎日のお仕事ご苦労様です。

### 9月は「健康増進普及月間」 「食生活改善普及月間」です

統一目標は「1に運動 2に食事 3に喫煙 4に飲酒」

9月1日から9月30日までは、健康づくりについて考える「健康増進普及月間」ならびに、健康的な食生活について考える「食生活改善普及月間」と定められています。  
この機会に健康づくりについて、食事と運動から考えてみましょう。

#### ヘルシーメニューはどっち？

##### メニュー-A



##### メニュー-B



- ・ご飯(100g), 黒ごま(大さじ1)
- ・さばの味噌煮(100g)
- ・納豆(40g)
- ・冷奴200g(2/3丁)
- ・玉ねぎがら、オリーブオイル(大さじ1)
- ・ヨーグルト(200g), はちみつ(大さじ1)

- ・ご飯(100g)
- ・豆腐ステーキ100g(1/3丁) 野菜あん
- ・豚しゃぶ50g(薄切1枚半) みぞれあん
- ・ほうれん草のお浸し(80g)
- ・大根のみそ汁
- ・いちご(120g)

※答え・解説はページの最後にあります

#### 1. 毎日野菜を+1皿(プラス1皿)



生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜が必要です。1皿当り約70gとすると1日5皿程度の野菜料理になります。まず毎日野菜料理を7プラス1皿増やして!

##### <毎日野菜を1皿増やすポイント！>

付け合せ野菜を冷蔵庫に常備する

電子レンジを活用する

冷凍野菜や乾物野菜を活用する

野菜料理がつかない定食や丼などの単品には野菜料理を追加する

前日に下ごしらえをする

残り野菜をいれて具たくさん味噌汁にする

#### <組み合わせで野菜料理をプラス1皿！>

野菜	料理方法	調味料	風味	完成
	生 蒸す 茹でる 煮る 焼く 炒める 揚げる	塩 しょうゆ みそ 酢 ポン酢 めんつゆ ソース マヨネーズ ケチャップ ドレッシング	のり こしょう わさび からし にんにく しょうが レモン ゴマ かつお節 ごま油 オリーブオイル バター	

#### 2. おいしく減塩 1日マイナス2g



食塩は高血圧に強く関係しており、食塩の摂取量が多いと血圧が上がります。脳卒中や心臓病の危険性が高まります。また、食塩の摂り過ぎは胃がんのリスクを高めます。

マイナス2gの減塩を目標に、日頃から心掛けましょう!

※食塩の1日の摂取目安量 男性：8.0g未満 女性：7.0g未満



##### <毎日の食事を適塩にするポイント>

**食べる頻度を少なくする**

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**調味料の付け方を変える**

醤油をかける 食塩相当量 3.7g → 調味料を減らす 食塩相当量 1.5g

**汁を残す**

汁を飲まない 食塩相当量 4.9g → 汁を残す 食塩相当量 3.4g

**具たくさんにする**

具を減らす 食塩相当量 2.0g → 具をたくさんにする 食塩相当量 1.2g

食塩は、漬物・佃煮・魚肉練製品・インスタント食品などに多く含まれています

食塩を多く含む食品や料理の食べる頻度を少なくする

調味料は小皿に出して、食材に付けて食べる

麺類の汁を残す

汁物に具をたくさん入れると、汁の量が減る

1.2g: メイン料理はしっかりと味付けをし、副菜を薄味にする

0.3g: だし醤油や減塩醤油を使って

0.5g: 具たくさんにし、出汁を活かして

メイン料理はしっかりと味付けをし、副菜を薄味にする

香料や香味野菜を利用する

グルタミン酸 + イノシン酸 = うま味 7倍!

西洋: トマト + 豚肉

中華: 鶏肉 + 野菜

出汁をしっかりと取り「うま味」を利用することで、塩味を引き立てる効果がある

トマト・柑橘類・お酢など酸味を利用する

#### 3. 特に20代~30代の方に 1日コップ1杯のミルクを



牛乳・乳製品で健康生活  
20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムやたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって、未来のからだづくり。

どのくらい摂ればいいのか? 1日分の牛乳・乳製品の目安量

ヨーグルト (180g)

チーズ (2切40g)

牛乳 (180ml)

牛乳・乳製品以外でカルシウムをとることはできるの? カルシウムは、牛乳・乳製品以外にも、野菜や海藻、大豆製品、小魚などにも含まれています。

小松菜 1束 (216mg)

乾燥大豆 15g (75mg)

干しひしめ 5g (50mg)

しらす 2匹 50g (165mg)

木綿豆腐 1/3丁 100g (120mg)

1日分の牛乳・乳製品の目安量  
牛乳コップ1杯(180ml)  
ヨーグルト(180g)、  
チーズ(2切40g)のいずれか1つ  
※牛乳・乳製品には「乳脂肪」が含まれているので、とりすぎ注意!

牛乳・乳製品以外でカルシウムをとることができる食品  
カルシウムは、小松菜、切り干し大根、海藻類、大豆製品、小魚でも補えますので、上手に取り入れましょう。

**問題の答え** ヘルシーメニューは? **メニューBの方がヘルシー**

A: 主菜(さば・納豆・冷奴・ヨーグルト)が重ね食い  
野菜は不足(玉ねぎがら・冷奴の薬味程度) カロリーは約1,000kcal

B: 主菜(豚肉・豆腐)が重なっているが概ね1食の範囲内  
野菜はたくさん使用 カロリーは約500kcal

健康管理には食生活の改善と共に、定期的な健診が大切です。特定健康診査、特定保健指導、がん検診を受けましょう。

### 食生活を改善したい方は

【目標】 **栄養バランスを考えて食べましょう**

- 量・質ともに適正な食事をしましょう
- 適正体重を維持しましょう
- 外食や市販食品を購入するときは栄養成分表示を参考に



量・質ともに適正な食事とるため、以下の3つのポイントをふりかえってみましょう

<p><b>朝食を食べていますか？</b> -1日のはじまりは朝食から-</p> <p>朝食を欠食する人の割合が増加しています。朝食は栄養補給となるのももちろん、午前中から集中力をもって活動す</p>	<p><b>野菜を食べていますか？</b> 目標摂取量は1日 350g以上</p> <p>野菜の摂取量は全世代で不足しています。旬の野菜をとりいれて1日 5〜8 皿程度を目安に野菜料理をとりいれましょう。</p>	<p><b>栄養バランスを考えて食べていますか？</b></p> <p>「食事バランスガイド」を目安に自分に見合った食事をしましょう。</p> <p>1日の食事のバランスのよい種類と量の例です</p>
--	--	--

### 運動をしたい方は

【目標】 **体を動かす習慣を身につけましょう**

- 息がはずむ程度の有酸素運動を定期的に行いましょう
- 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう

### あなたは、運動をする習慣がありますか？

息がはずむような運動を

**1回30分以上、週2回以上しましょう**

★日常生活にウォーキングを取り入れよう！

～ウォーキングのポイント～

肘は90度に曲げ肘を後にひくようにリズムカルに腕を振る着地はかかとから。歩幅はやや広めにこの2つに気をつければ、息がはずむ程度のウォーキングになります

★ウォーキングの前後にストレッチをしよう！

ウォーキング前には、体を温め、運動できる状態にするためのウォーミングアップ  
ウォーキングを終えて、疲れた筋肉をリラックスさせるためのクーリングダウン

どちらも行わないとケガの原因になりかねません

健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょう

★ウォーキングに必要な筋力トレーニングをしよう！

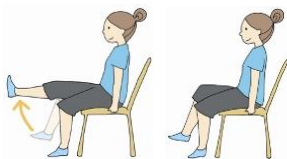
筋力がないままウォーキングを続けると、関節への負担が大きくなり痛みをおこす原因になります

そこで、膝の関節を守るための筋力トレーニングを紹介し

### ももの前の筋肉を鍛える運動



- ◆ 運動は片脚ずつ行いますので、運動しない脚は足の裏をしっかりと地面につけるようにし、体を支えましょう
- ◆ 運動する脚は、かかとを床から少し浮かしたところから始めます



- ◆ 膝をしっかりと伸ばし2秒ほど静止します
- ◆ ゆっくり元に戻しましょう
- ◆ かかどが床につく前に、膝を伸ばすようにし、8〜15回繰り返します
- ◆ 反対の脚も同様に実施しましょう

※ この運動を2〜3セット繰り返し、2日に1回実施しましょう

### 筋肉を使った後は、必ずストレッチをしましょう



- ◆ 横に寝た状態で片方の足首を持ち、膝をしっかりと曲げ、後方へ引くようにしましょう
- ◆ そのまま20〜30秒静止しましょう

※ ストレッチは反動をつけず、息を吐きながら行うと効果的です

※ 気持ちの良い程度で無理なく伸ばしましょう

## 運動のポイント

忙しい生活をしていると、運動をする時間がありませんね。そこで普段の生活の中でできる歩行について考えてみませんか。歩数を増やすと病気予防にも効果的です。

歩数	予防できる病気
1日10,000歩 (うち速歩30分以上)	メタボリックシンドローム 予防
1日8,000歩 (うち速歩20分以上)	高血圧症・糖尿病の予防
1日7,000歩 (うち速歩15分以上)	骨粗しょう症 がんの予防
1日5,000歩 (うち速歩7.5分以上)	認知症・心疾患 脳卒中の予防
1日4,000歩 (うち速歩5分以上)	うつ病の予防

おおよそ10分歩くと1,000歩増やすことができます！



出典：青柳幸利  
東京都健康長寿医療センター研究所  
「中之条研究」

### 歩数を増やす工夫

- まずは、歩数計を使用して、自分の歩数をチェック！
- 休日に外出するだけでも歩数UP！
- 会社では階段を使う。
- 車を使わず公共交通機関で通勤。電車では立つ。
- 遠くのトイレを使う。駐車場は遠い場所を利用する。 など



普段の生活でできる歩数アップを探してみよう！

### ★日常生活であと1,000歩増やすコツ

- **歩数計をつける**  
歩数計をつけることで、日頃の活動量を知ることができます  
また歩数計をつけるだけでも、歩数を意識するようになり活動量が増えます  
徐々に歩数を増やしていくことをおすすめします
- **車などの乗り物を使わない**  
歩いていける距離ならぜひ歩いてみては  
車から自転車に代えるだけでも運動効果はあります  
電車やバスを利用する場合でも、一駅手前で降りて歩いてみるのもおすすめです
- **エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う**  
3階以下は階段を使う、駅ではエスカレーターを使わないなど自分ができる範囲で決めてみては
- **まとめ買いをせずに、こまめに買い物に行く**  
外に出る機会をもつことで、歩数が増えます  
スーパーに着いたら、店の中をまず1周歩いてみましょう  
特売や目玉商品もわかり、無駄遣いも減ります
- **車でスーパーなどに行ったときには、駐車場の遠いところに停める**  
徒歩や自転車で行けないところは、車になってしまいますよね  
そんなときは、駐車場で歩数を稼ぎましょう
- **犬を飼う**  
犬をお供に毎日散歩をしましょう！
- **ウォーキングシューズを購入する**  
新しいシューズを履くと歩く気分もアップします  
購入をきっかけに本格的なウォーキングを始めてみては？
- **こまめに家事をして体を動かす**  
家事こそ誰もが運動できる絶好のチャンスです  
料理や掃除、布団の上げ下ろしも運動と考え積極的に取り組むことで歩数が増えます
- **フィットネスジムに入会する**  
運動を始めるきっかけとして、思い切ってフィットネスジムに入会してみては？  
ジムに通って、気持ちよく汗を流しましょう！  
お風呂とサウナだけでは運動の効果はありません
- **大きな鏡で自分の体を見る機会を増やす**  
毎日自分の体をチェックすることで  
運動を継続する気持ちを維持しましょう  
運動を維持できれば、きっと理想の体が手に入るハズです

出来るところから意識して改善してみよう！

