

# 健康づくりのポイント

健康でいきいきした生活を送るためには、食生活の見直し、健康管理が重要です。大切なのは継続すること。日々の小さな積み重ねが生活習慣病の予防につながります。

今日から簡単に取り組めるポイントを紹介します。

## 食事編 : 健康のための食事

### ○最優先で実践したい食生活のポイント



**毎日野菜を +1 プラス1皿**

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

厚生労働省

#### ・野菜のおかずを1品多く用意する

1品料理には、サラダや具だくさんの汁物をプラス!



#### ・調理の時に野菜を1種類多く入れる

同じ食材をいつもよりキャベツ1枚分プラスでもOK!



#### ・ちよい足しは塩分のないものにする

酸味や辛味をアクセントに使うと、薄味でも美味しい!



#### ・食材を組み合わせる旨味を活かす

複数の食材を組み合わせることで旨味が増し、塩味を引き立たせる。



#### ・中食(テイクアウトやできあい惣菜)も上手に組み合わせる活用する

主食: ごはん・パン・麺など

主菜: 肉・魚・卵・大豆が主のおかず

副菜: 野菜・きのこ・海藻が主のおかず



**-2**

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

厚生労働省



**今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせる食べることです。食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

## ○さらに意識できる人はこちらも！

### ・ゆっくりよく噛んで味わって食べる

よく噛むことは、満腹中枢を刺激します。また、噛むと食材の味をより感じることができ、満足感が得られて食べ過ぎを防ぎます。



### ・ベジファースト（食事の時は野菜から）を意識する

食事の開始から5分間程度、野菜のおかずをゆっくりと食べることで血糖値の急激な上昇を抑え、糖の吸収を緩やかにしたり、体脂肪の蓄積を防いだりしてくれる効果があると言われています。



### ・水分を意識してとる

熱中症の予防だけでなく、体の隅々まで栄養素を運ぶためには水分が必要不可欠です。涼しい季節になっても、1時間にコップ1杯程度の水分補給が理想です。



## 減塩で野菜がとれるレシピ①

### 材料（2人分）

- ・好きな野菜 150g
- ・無糖ヨーグルト 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・塩 1つまみ(0.5g)
- ・こしょう お好みで

### <野菜のカレー粉和え>

1. 小松菜やにんじん、きのこなど好きな野菜を3cm幅に切って茹でる。
  2. 水気をきって冷まし、調味料を和える。
- ★ヨーグルトの酸味とカレー粉やこしょうがアクセントに！



## 減塩で野菜がとれるレシピ②

### 材料（2人分）

- ・なす 2本
- ・エリンギ 1本
- ・水煮大豆 100g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

### <なすと大豆の味噌炒め>

1. なすとエリンギは3cm角に切り、油の吸い過ぎを防ぐために、さっと水を通す。水煮大豆は水をきって片栗粉を薄くまぶす。
  2. 油をひいたフライパンに1を入れ、全体に焼き色を付ける。
  3. なすに火が通ったら調味料を加え、全体に味がなじんだら火を止める。
- ★お好みで一味唐辛子や柚子胡椒をアクセントに！



## 運動編 : 適度な運動を毎日コツコツ

適度な運動は、体に様々な効用をもたらしてくれます。基礎代謝を上げ、余分なエネルギーを消費して脂肪の蓄積を防いだり、心肺機能を高めて動脈硬化を予防します。また、血中の糖を消費し、糖尿病対策としても重要です。特に生活習慣病予防には、たくさんの酸素を消費しながら行う有酸素運動が効果的です。1回の運動時間は**20分以上、週3回以上**が目安です。時間がとれず運動をしたくてもできない時は、日常生活の中でこまめに動くよう心がけましょう。

### おすすめの運動

- ・ウォーキング
- ・水中ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・ジョギング
- ・水泳
- ・サイクリング
- ・エアロビクス



## その他の生活習慣編

たばこを吸うと、活性酸素の影響で動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなることわかっています。また、過度の飲酒は、カロリー摂取が過剰になりやすく、肝臓への負担も大きくなります。生活リズムの乱れや寝不足、ストレスも、生活習慣病の原因となります。

- ・禁煙する
- ・お酒の飲み過ぎに注意し、休肝日を作る
- ・起床、就寝、食事の時間を決めて生活リズムを整える
- ・睡眠をしっかり取る
- ・ストレスをためない工夫をする



## 健診編

生活習慣病は自覚症状がなく、自分では気がつかないため、血液検査で数値を確認することが必要です。自分の体の状態を知り、早めに対策していくことで、病気の予防や早期発見につなげることができます。要精密検査となった場合は、症状の有無にかかわらず必ず医療機関を受診しましょう。



### 健診を受けた後は

特定健診の血液検査で「正常値だから良かった!」と安心していませんか?  
去年の数値と比較した変化はいかがでしたか?  
「気になる項目があった」「数値が上がってきている」「改善方法を知りたい」方は  
健診結果について、保健師・看護師・栄養士に相談してください。

【クロスワードパズル (P.8) の答え : 早期発見 (ソウキハッケン)】