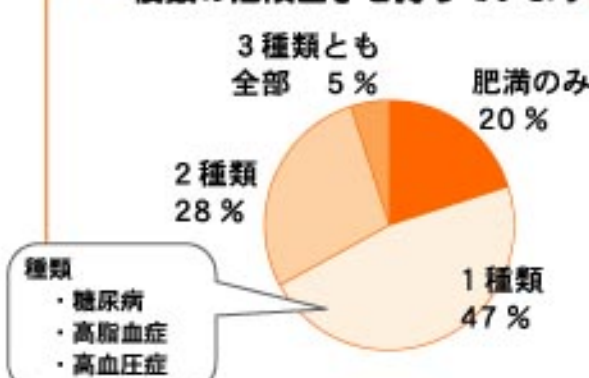


身近で手軽な運動から食育を通して

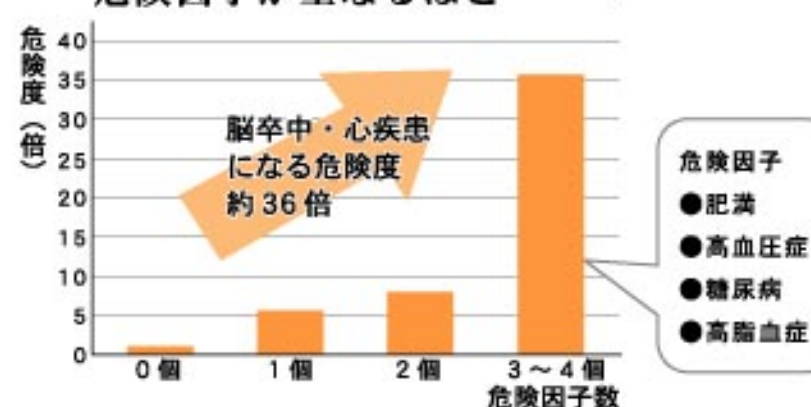
最近の研究で、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は単独ではなく、互いに関連して発症することが分かってきました。さらに軽度の生活習慣病でも重なっている場合、動脈硬化が急激に進行します。そして、これらの大きな要因はおなかの中につく脂肪（内臓脂肪）の蓄積にあるのです。

この内臓脂肪型肥満と軽度の生活習慣病を併せ持っている状態がメタボリックシンドロームです。あなたも、メタボリックシンドロームになっていませんか？

肥満の人の多くが複数の危険因子を持っています



危険因子が重なるほど...



◆毎日の生活の中で、運動のチャンスを見つけよう！
現代人の多くは運動不足と言われている。身近で手軽にできる運動から始めてみましょう。

①有酸素運動

有酸素運動は、ウォーキング、水中ウォーキング、サイクリングに代表される脂肪燃焼、心肺機能を高める運動です。

○通勤時や昼休みにウォーキング15分

○乗り物・エレベーターを使わない

○早朝に1日10分以上、目覚めのウォーキング

○森林浴やトレッキングに出かける

○一日の歩数は8,000歩から10,000歩を目標に！

②筋力トレーニング

筋力をアップすることで、太りにくい体を作れます。

さらに、腰痛・ひざ痛、骨粗しょう症予防にもなります。

○腹筋・背筋・腕立て伏せなどできることから

○反動をつけず、ゆっくり呼吸をしながら

○体力や体調に合わせて

③ストレッチング

静かにゆっくりと筋肉や腱を伸ばすことで、疲労回復やリラックス効果が得られます。

無理せず、自分の気持ちのいい範囲で行いましょう。

○起床、就寝前の布団の上で

○職場の休み時間を利用して

○首、肩、腕、腰など部位ごとに意識して



◆身近な生活動作の消費カロリー

身近な生活動作(10分)	消費カロリー
料理・食事	14 Kcal
身じたく	15 Kcal
電車などで立つ	20 Kcal
ゆっくりした歩行	22 Kcal
家庭菜園・草むしり	30 Kcal
自転車(普通の速さ)	36 Kcal
急ぎ足	45 Kcal
掃除・雑巾がけ	45 Kcal
ふとんの上げ下ろし	45 Kcal
階段をのぼる	75 Kcal

毎年6月は『食育月間』

毎月19日は『食育の日』です

人生を乳児期・幼児期・学童期・青年期・壮年期・高齢期と分けた場合、それぞれの年齢期に応じた食育があります。

今回は、人生の働き盛りともいえる『壮年期』の食育を取り上げ、食事を含めた、よい生活習慣を守ることが自分の健康管理にもなることを紹介します。

◆低塩でおいしく食べる◆

減塩はこの世代だけではなく、日本人全体が心がけなければならぬテーマです。食塩の取り過ぎは高血圧症の原因となり、食品中の塩分の量を知り、1日にどれくらいの食塩を取っているかを知ることが大切です。1日に取る食塩は10g以下におさえましょう。レモンやごま、スパイスなどを上手に利用して味にアクセントをつけ、うす味でも気にならないようにします。

魚や肉、卵、大豆製品のいずれかを毎食必ずとり入れることは、働き盛りの世代にとってはとても大切なことです。肉類な

ら香辛料やかんきつ類、酢などをきかせて味にめりはりをつけた上で塩分を控えることが低塩料理のポイントです。また、どんな料理にも野菜をたっぷり組み合わせましょう。

◎減塩生活のポイント

- ①食卓の上に食卓塩やしょうゆを置かない
- ②加工食品をできるだけ控える
- ③漬け物は一夜漬けにする
- ④めん類の汁は全部飲まない
- ⑤汁もののおかわりに注意
- ⑥外食はできるだけ控える
- ⑦うす味に慣れる

◆低脂肪、減脂肪のポイント◆

脂肪の取り過ぎには、くれぐれも注意しましょう。脂肪が多すぎると、肥満や心臓病、糖尿病の発症などが生じます。体重の変動に注意してエネルギーを取り過ぎないように心掛けてください。しかし、肉類を食べないと体力が出ません。材料の選



緑黄色野菜を使ったサラダ ししび

- 材料(4人分)
- カボチャ...220g
 - ロースハム...2.5枚
 - パセリ...少々
 - 玉ねぎ...40g
 - 塩...少々
 - ◇ドレッシング
 - 酢...大さじ2
 - 塩...小さじ2/3
 - こしょう...少々
 - 油...大さじ2と1/2
 - 砂糖...大さじ1/4



1人分の栄養量
エネルギー...146kcal
たんぱく質...2.6g
脂質...9.5g
塩分...1.0g

- 作り方
- ①カボチャの種とワタを取り、厚さ3mm長さ2cmに切る。塩(分量外)を入れた熱湯でゆでて、水気を切る
 - ②ロースハムを半分に切り、せん切りにする
 - ③パセリをみじん切りにする
 - ④玉ねぎを薄切りにし、塩をふってよく混ぜたら水洗いをして絞る
 - ⑤ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ①②③④を加えて和える。

◆野菜、ビタミンをたっぷり◆
野菜嫌いや摂取不足の方が多く、外食がちなこの



◆食物繊維をたっぷり◆
食物繊維は肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧、胆石、大腸がんなど、多くの生活習慣病を予防する働きを持っています。穀類や豆類、きのこ、海藻などを毎日たっぷり取る習慣をつけましょう。また、そばや玄米なども高繊維食品です。

世代こそ、3食野菜をたっぷり食べましょう。

野菜に含まれているビタミンAやC、Eなどは、がんを予防する力をもっているといわれています。

新鮮な季節の野菜、特に緑黄色野菜をいろいろな料理方法で食べましょう。

鍋物やスープ類は野菜をたっぷり食べられます。家庭でも工夫してみよう。

問合先 健康推進課
☎32・3008