

健康への一歩を踏み出すための 4つのステップ

① 気づく

朝の通勤途中、仕事の昼休み中、家でテレビを見ているときなど、「いつ」「どこで」あれば身体を動かせるのか、生活の中のすき間時間を探してみましょう!

② 始める

「いつ」「どこで」が決まったら、達成しやすい目標を立て、実践してみましょう!



(例) テレビを見ながら
筋トレやストレッチ

自転車で通勤

+10をウォーキングで実践すると約1,000歩です

③ 達成する

+10を継続して達成できるようになってきたら、+10をもう一つ増やしてみましょう。余裕があるときは20分、30分と身体を動かす時間を増やしていきます。

家事や育児などの生活活動だけでなく、筋力トレーニングやスポーツなどの運動をすると、より効果的です。

④ つながる

継続のためのヒントは周りの人とつながり、一緒に行うこと!
家族や友人と一緒に取り組み、運動の輪を広げましょう。



(例) 友人とウォーキング

家族と体操

表紙にご協力いただいた
わたなべ 渡辺けさみさん(102歳)の健康の秘訣は、
毎日の息子さん夫婦とのストレッチ!

なぜ身体を動かすことが必要だと思いますか?

身体を動かすことで、3つのいいことがあります。

- 1 生活習慣病の予防になる**……摂取(食事)と消費(運動)のバランスがとれるため、生活習慣病の予防になります。
- 2 筋力や身体の機能を保つ**……筋力や身体の機能は、使わないとすぐに低下してしまいます。丈夫な足腰を保つためには、日々意識的に身体を動かすことが大切です。
- 3 ストレスの解消**……身体を動かすことで、気分をリフレッシュできます。



意識して身体を動かそう!

日頃から身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、ロコモティブシンドローム※、認知症などのリスクを下げるすることができます。あなたが、身体を動かさそうなときは、どんなときでしょうか。ご自身の生活や環境を振り返り、まずは今より10分多く(+10)身体を動かすことから始めてみましょう。

※ロコモティブシンドローム
運動器(骨・関節・筋肉など)を動かす器官の総称)の障がいによって、歩いたりするための身体能力が低下した状態。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなる。



おうちで+10
超リフレッシュ体操



健康運動指導士

プラステン +10で期待できること

- 生活習慣病発症率を3.6%低下
- がん発症率を3.2%低下
- ロコモ・認知症の発症率を8.8%低下
さらに1年間の継続で、1.5~2.0kgの減量も期待できます。

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」

人生100年時代を見据え、一人ひとりの健康づくりが大切です。
今回の特集では、人生100年時代を豊かに生きるために今からできることを、専門家のお話や上田市の現状を交えてお届けします。



国 健康推進課
☎28・7123
地域医療政策室
☎75・6787

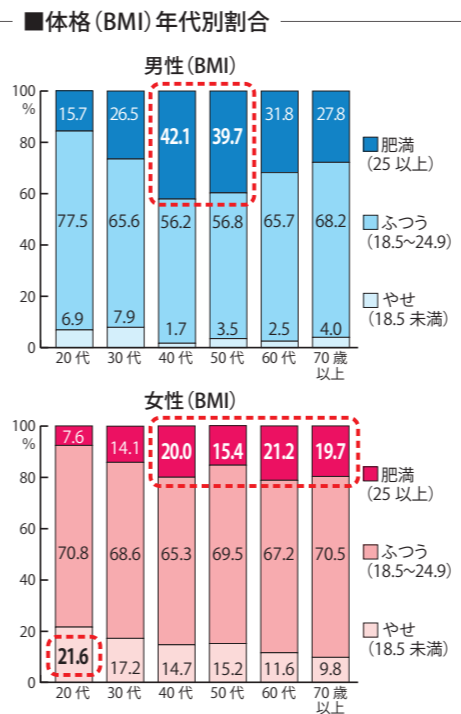


よしざわ かねまさ
地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

検査を受けることが大切です!

現代社会は、不規則な生活や偏った食事、運動不足、過度のストレスなど、健康を害する要因があふれています。本人の自覚が一番ですが、正しい知識を得て、日々の生活でできることから実践しましょう。

上田市では40代と50代の男性の約4割が「肥満」です。一方で、女性は20代で約5人に1人が「やせ」ですが、年齢が上がると「肥満」の割合が増加しています。適正体重を維持することは、生涯を通じて健康維持の基本です。



※BMIはBody Mass Indexの略で体格指数を表します。思春期以降の肥満判定に用いられる指標で、BMI22を標準としています。
計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※令和3年健診結果 ※端数処理のため合計値は一致しません。

日常生活の改善点

人間は、何万年も前から、太陽とともに生活してきました。人間には1日のリズムがあります。朝、毎日(休日も)同じ時間に起き、日の光を浴びて体内時計をリセットし、朝食を摂りましょう。

そのためには、夜遅くに食事をしないことや、夜はスマホなどの刺激を避け、リラックして睡眠をとることが大切です。また、生活や食事の改善、運動習慣を身につけること、禁煙や節酒も心掛けましょう。

「自分の健康は自分で守る」「家族の健康は家族で守る」

「自分の健康は自分で守る」のが基本です。いろいろな事情で検診を受けられない方がいらっしゃいますが、突然の病気で生活が二変してしまふことがあります。まずは、家族のどなたかお一人でも検診や健康イベントなどに参加し、日常生活に気を付け、家族内に広げていくことが大切です。「家族の健康は家族で守る」という意識で、健康に気を付けるよう心掛けましょう。

連載中



吉澤先生の広報うえた連載
「人生100年時代を先取りした健康シリーズ」で、
病気とその予防のための情報を掲載しています



栄養成分表示の活用例

過剰なエネルギー摂取は肥満につながります。また、脂質の摂り過ぎは脂質異常症のリスクを高めます。体格は人それぞれ異なりますが、バランスの良い食事を基本に、栄養成分表示を上手に活用してみましょう。そして、自分に合った食品を選び、健康づくりに役立てましょう。

※消費者庁食品表示企画課資料参照

ビールとスナック菓子は仕事を頑張った後の
毎晩のごほうび。やめられないんだよ。



例
最近、お腹まわり
が気になりはじめた
40代のA男さん

例えばスナック菓子の栄養成分表示を見てみましょう。40代の男性で、
身体活動レベルが「ふつう」の場合の1食当たりの目安と比べてみると…



例 栄養成分表示 1袋(85g)当たり		1食当たりの目安(40代男性)※	
エネルギー	470kcal	エネルギー	900kcal
たんぱく質	4.2g	たんぱく質	30~45g
脂質	29.8g	脂質	20~30g
炭水化物	46.2g	炭水化物	110~150g
食塩相当量	0.7g	食塩相当量	2.5g未満

※日本人の食事摂取基準2020年版参照。1日分を1/3にした場合の値

スナック菓子を1袋食べると、
1食当たりのエネルギー量の
約半分に相当するな。

エネルギーだけでなく、
脂質も見てみましょう。

いつでも元気で過ごす
ためには、自身の身体の状態を知るために検診などを
受け、「適度な運動をする」
「バランスの取れた食生活を
こころがける」「生活習慣
を見直す」ことが大切です。
市では、今後も広報うえ
だやホームページ、SNSな
どを通じた健康情報の発信
や、各種検診、相談、健康
イベントなどを実施してい
きますので、ぜひお役立て
ください。

スナック菓子1袋で
1食当たりの脂質の目安
とほぼ同じだ！
スナック菓子を食べる時は
1度に1袋全部を
食べるのはやめよう。

消費者庁ホームページにも
栄養成分表示について掲載
してあります。



栄養成分表示を 知っていますか？

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどにたくさん並ぶ食品には「栄養成分表示」が記載されています。平成27年に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には5つの項目の栄養成分表示が義務付けられました。この5項目は、生活習慣病予防や健康の維持と増進に深く関わる重要な成分です。



※主に商品の横面や裏面に表記されています

栄養成分表示 コップ1杯(0ml)当たり		表示単位
エネルギー	Okcal	①
たんぱく質	Og	②
脂質	Og	③
炭水化物	Og	④
食塩相当量	Og	⑤

…必ず表示される5項目

①エネルギー

エネルギーは生きるため、身体を動かすために使われます。「肥満」や「やせ」の予防のため、エネルギーを確認して選びましょう。

②たんぱく質

筋肉、内臓、皮膚、血液など、身体的主要な構成成分です。

③脂質

細胞膜の材料になり、エネルギー源でもある一方で、摂り過ぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

④炭水化物

身体の最も重要なエネルギー源で、脳の主なエネルギーです。摂り過ぎると体内で脂肪に変わり肥満の原因になります。

⑤食塩相当量

身体の浸透圧を調節しており、生きるために必須なミネラルです。摂り過ぎると高血圧を引き起こし、腎臓病などの病気にかかりやすくなります。

バランスの良い食事を！
食べることは、健康な身体を維持するため
にとっても大切なことです。食べた結果は体重
にあらわれます。健康で長生きするためには、
日頃からバランスのよい食生活を意識するこ
とが大切です。



管理栄養士

簡単メニューの紹介 ~いつもの食事にプラス1品~

温野菜サラダ

野菜を食べることで食物繊維が摂れ、満腹感も
得やすくなるので食べすぎ防止にもつながります。



【作り方】

- キャベツは短冊切り、かぼちゃは5mmの厚さのいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- フライパンにサラダ油を少々ひいて、ちりめん干しを煎る。
- 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でる。ざるに上げて水気を切る。
- ④の野菜が温かいうちにちりめん干し、ドレッシングと和えてできあがり。

材料(2人分)

キャベツ	60g
かぼちゃ	60g
ブロッコリー	40g
サラダ油	少々
ちりめん干し	8g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1と1/2

A

エネルギー 173kcal たんぱく質6.7g 脂質8.3g 炭水化物17.6g 食塩相当量1.2g (食品成分表八訂) 2人分

11月は上田市でも
ブロッコリーやキャベツが
収穫されます。
ぜひ、地元農産物を
食べてみましょう！