

◆人生 100 年的时代！自己和家人的健康（问询：健康推进课 ☎28-7123）

当今人生 100 年的时代，每一人都做好自己的健康管理显得非常重要。下面介绍医师专家：吉澤 要的进言。

① 接受健康诊断很重要。

在现代社会里不规则的生活、饮食，加上运动不足、过度的紧张等对健康有害的因数有很多很多。了解和知道自己健康情况是最重要的。要掌握正确的健康知识，并在生活中活用。维持适正的体重是一生都适用的保持我们健康的基本。还有，癌、高血压、高血糖、肝脏病、肾脏病等许多的慢性疾病，在初期阶段都是没有自觉症状的。所以希望在患病早期发现病情，健康诊断显得很重视！为了早期发现疾病·早期治疗，要进行一年一次的健康诊断和定期的癌的健康诊断。



② 自己和家属的健康要由我们自己来保护。

每一人都做好自己的健康管理是基本。但由于种种原因家属中有没能接受健康诊断的成员，家属中如有一人患病，平静的日常生活有被完全打破的可能。因此家属成员中有一个人能坚持接受健康诊断、参加一些健康的基础知识学习和活动，在日常生活中能关注家庭成员的健康等非常重要、这样在家庭中能逐渐形成大家关心健康的气氛。

③ 日常生活的改善点

人类在几万年以前就和太阳共同相处过来了。人们一天的生活有它的规律，早上要在同一时间段里起床，沐浴太阳光使我们体内的生物钟得到重置，并要很好地摄取早餐。为了力争过上述有规律的生活，要求晚上不吃太迟的夜宵、在夜里不看手机等刺激的东西、放松地入睡来保证良好的睡眠。还有要有好的生活和饮食习惯，经常坚持运动，并争取做到禁烟少酒等。

◎要有意识地活动身体（从比现在多 10 分的运动做起※【+10】）（由健康运动指导师来介绍）

日常多活动身体，能有效地减少发生糖尿病、心脏病、脑中风、癌、忧郁、老年痴呆症和运动器衰弱的风险！

是在什么时候，你想进行活动身体的运动？首先要对自己的生活、环境进行回顾，建议从比现在多 10 分的运动开始做起！※下面介绍分 4 步来实现【+10】、向健康靠近！

1. 找到空隙的时间！

首先要思考早上去上班的途中、午休时、在家看电视时等，什么时候、在哪里能运动？寻找空隙的时间。

2. 开始运动！什么时候、在哪里决定了，下一步是制定容易达成的目标来实践。

●边看电视边做拉伸肌

肉的运动



●骑自行车上下班



把【+10】用在走路上，实践——10 分钟能走 1000 步！



健康运动指导师

3. 达标！

在完成【+10】的目标后、继续努力，可试着再努力增加一个【+10】，在你空闲时间里，争取用 20 分钟、30 分钟来活动身体，这样渐渐增加运动的时间。不能把活动身体之举局限在家务劳动和育儿的范围里，要进行锻炼肌肉力量、体育运动等，锻炼身体的效果才会更好。

4. 和周围的人们联动！和周围的人一起运动，有利于你继续坚持运动的习惯。可以和家人、朋友一起来运动。

和友人一起散步



和家人一起做体操



家族と体操

◎运动有 3 大有益之处：

①能预防生活习惯病 ②提高肌肉的力量、确保身体的活动能力

③解除疲劳、放松绷紧的精神状态

◎【+10】能期待的事物！（※出自厚生劳动省【为了健康、活动身体的指针】）

①减低生活习惯病的发病率-3.6% ②减低癌的发病率-3.2% ③减低老年痴呆症、运动器衰弱症状的发病率-8.8%再，如能坚持 1 年以上，还有能减少体重 1.5kg 至 2kg 的希望。

◆要很好地注意饮食的营养平衡!

吃是人们保持身体健康最重要的!吃的结果会在人们的体重中体现出来,为了健康长寿地生活,必须在平时的生活中就注意营养平衡的饮食非常重要。

◎你知道、营养成分表示的意思吗?

你知道吗?在超市、便利店等商店上柜的食品有『营养成分』的记载。日本在平成 27 年就开始实行食品表示法,用包装容器等包装的加工食品必须表示 5 个项目的营养成分,是所有食品加工商都要遵守的法律义务。

※例: 主要在商品的侧面或反面记载

	营养成分的表示 1 杯中 (○ ml)	① ② ③ ④ ⑤	} 5 个必须 表示的项目
	能量 Okcal..... 蛋白质 Og..... 脂质 Og..... 碳水化合物 Og..... 相当食盐的量 Og.....		

<p>③ 能量 能量是用于人们维持生命、活动身体。为了预防体重超标『肥胖』、『过瘦』,在选择食品时、请确认能量表示的内容。</p>	<p>④ 碳水化合物 是人们身体最重要的能量源、脑需要的能量主要来自碳水化合物。但另一方面摄取的量太多时会在体内转变成脂肪储存起来,是发生肥胖的原因。</p>
<p>④ 蛋白质 是人体肌肉、内脏、皮肤、血液等的身体主要的构成成分部分。</p>	<p>⑤ 相当食盐的量 盐分起着调节人们身体渗透压的作用,也是人们维持生命必须的微量元素。摄取过量时会在体内转变成脂肪,这也是产生肥胖的原因。</p>
<p>② 脂质 是人体细胞膜的材料、也能作为人们的能量源。但另一方面摄取的量太多时会有会发生肥胖、患发心血管疾病可能性变大等的危险性。</p>	<p>介绍营养平衡良好的温蔬菜萨拉 是什么时候都能增加的一品,供大家参考!</p>

★『温蔬菜萨拉』……吃一定量的蔬菜能保证人体必须的食物纤维摄取,还能给人满腹的满足感。还和防止吃得太多有一定的联系。

	<p>制作方法:</p> <p>① 包心菜短条切,南瓜 5mmh 厚切片切、西兰花分切成小株。</p> <p>② A 的调味料全部混合,做成萨拉调味剂。</p> <p>③ 在平底锅里加少量的菜油、然后放入干小鱼(ちりめん干し)煸炒。</p> <p>④ 在锅里加入水烧至沸腾后加入切好的蔬菜,然后要快速从水中取出。</p> <p>⑤ ④的温蔬菜和干小鱼加入做好的萨拉调味剂,搅拌后即完成了。</p>	<p>食材 (2 人份):</p> <p>包心菜 60g 南瓜 60g 西兰花 40g 菜油 少量 干小鱼(ちりめん干し)</p> <p>A { 酱油 少量勺 1 勺 醋 少量勺 1/2 勺 萨拉油 少量勺 1/2 勺 }</p>
---	---	--

营养成分 (2 人份):

能量 173kcal ·蛋白质 6.7g ·脂质 8.3g ·碳水化合物 17.8g ·相当食盐的量 1.2g

★营养成分表示的活用举例

人们的肥胖和生活中摄入了过剩的能量是分不开的，当摄取脂质的量太多时会导致患脂质异常的危险性变大。虽然体格大家都不一样，但平时饮食的营养平衡、保证吃的质量是健康的基本，让我们来活用『营养成分表示』，寻找适合自己的食品，做好健康管理。

啤酒和油炸类休闲食品，在干完工作后，每晚都作为对自己的慰劳，怎么也戒不掉！



例子：先一起来看看这 1 袋油炸类休闲食品的『营养成分表示』，40 至 50 岁的男性，身体的活动程度是一般时，1 餐应摄取的大致量的比较。

营养成分表示	1 袋 (85 克) 中	1 餐应摄取的大致量	
		能量	蛋白质
能量	470kcal	900kcal	30g 至 45g
蛋白质	4.2g	20g 至 30g	110g 至 150g
脂质	29.8g	2.5g 以下	
碳水化合物	46.2g		
相当食盐的量	0.7g		



吃完 1 袋油炸类休闲食品，相当于 1 餐应摄取量的量的一半。



不仅仅是总能量，还要关注脂质部分

结束语

想要一直健康地生活，了解和知道自己的健康情况、接受健康诊断很重要！还有进行适当的运动、注意日常饮食的营养平衡、改变不好的生活习惯等都非常重要。

市里今后将继续通过上田广报、市网页、SNS 等媒介进行健康信息的宣传。举办健康咨询、健康健诊等活动，请广大市民踊跃参加。

1 袋油炸类休闲食品的脂质几乎和 1 餐应摄取的量基本相同！所以吃油炸类休闲食品时，不能一次就吃完 1 袋！

消费者厅网页有营养成分的表示。

