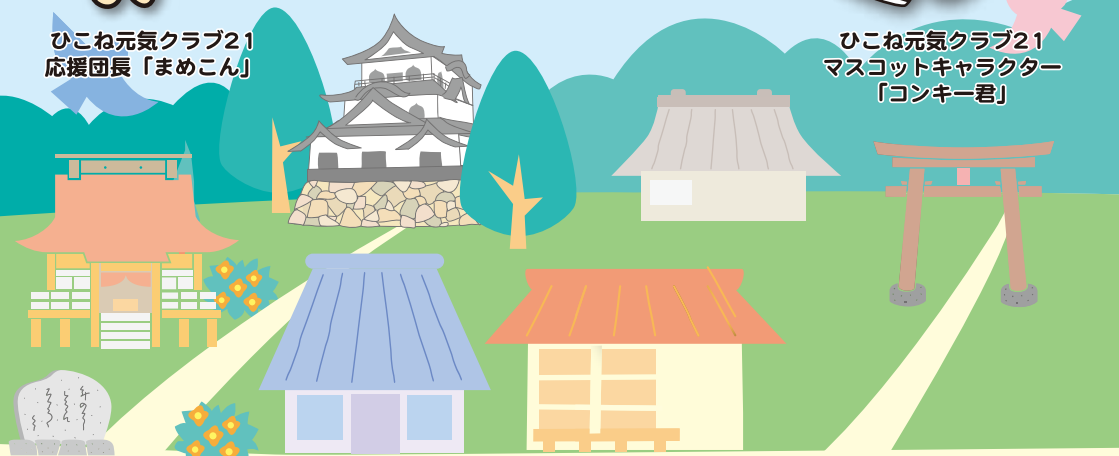


ひこね元気クラブ21
応援団長「まめこん」

いきいき元気ひこね



ひこね元気クラブ21
マスコットキャラクター
「コンキー君」



住み慣れた地域でいつまでも
健やかで心ゆたかに暮らせるまち
「ひこね」を目指して

ひこね元気クラブ21の仲間がおすすめる

健康づくりの素

発行:お問合せ先 **ひこね元気クラブ21**

事務局：彦根市八坂町1900-4
くすのきセンター2階 健康推進課
TEL (0749) 24-0816 FAX (0749) 24-5870

まずは運動編・・・



生活習慣病の予防には1日あたり男性で9,000歩、女性で8,000歩くことが目安といわれています。

しかし、現状はあと約1,000歩足りません！（時間にすると約10分の歩行です。）

平成28年国民健康・栄養調査の結果

健康日本21（第2次）の目標

2016年	20~64歳	65歳以上	約1,000歩 不足！	2022年	20~64歳	65歳以上
男性	7,769歩	5,744歩		男性	9,000歩	7,000歩
女性	6,770歩	4,856歩		女性	8,500歩	6,000歩

あなたが1日にどれくらい歩いているかチェックしてみましょう！

チェック方法その1 歩数計を持っている人は1日の歩数を確認してみましょう。

チェック方法その2 歩数計がない場合は10分で1,000歩を目安として考え、通勤や買い物の移動時間を合計して1日のおおよその歩数を計算します。

例)

通勤（自宅から駅まで往復）	30分	→	3,000歩
通勤（駅から会社まで往復）	20分	→	2,000歩
昼休みにレストランまで往復	10分	→	1,000歩
買い物往復	20分	→	2,000歩

さて、あなたの歩数は？ 記録してみてください。

時間	歩数	メモ	時間	歩数	メモ	
分	歩		分	歩		
分	歩		分	歩		
分	歩		分	歩		
合計			時間	分	歩数	歩

歩く以外にもアクティブに生活することが大切です

今よりも少しでも長く、少しでも元気からだを動かすことが健康への第1歩です。+10（プラス・テン）からはじめましょう。（*プラス・テンとは今よりも10分多くからだを動かしましょうということです。）

プラステン
こんなことから+10!

きびきびと掃除や
洗濯をする。



庭の手入れをする。

生活の中で

階段を使う。
遠くの駐車場を使う。



良い姿勢を
意識する。

近くに出かける時は、
徒歩か自転車です！



少しの空き時間に
「ながら体操」
をする。

運動として

歩く歩幅を少し
大きめに
して
速く歩く。



自分なりの目標を
もって取り組む。

新しい運動に
チャレンジしてみる。



寝る前に簡単な
ストレッチをする。

本当はどうなの! ?

Q 日中は暑いため、朝食前にジョギングをしているのですが、空腹のまま運動してよいのでしょうか。

A 「大丈夫」です。

少し専門的になりますが、口（咀嚼）・胃（せんだう蠕動運動）によって消化された摂取物は、最終的にはグルコースや脂肪酸となって腸で吸収されて血液中に取り込まれます。取り込まれた栄養素は、まず肝臓に送られ、血液によって全身へと運搬されます。糖（グルコース）が吸収されると、血中の濃度（血糖値）が上昇しますが、この血糖の上昇に対応してインスリン濃度が高まって、血糖は肝臓や筋肉に蓄えられることとなります。つまり、確かに朝食前にはお腹がすいているのですが、前日に摂取した栄養（糖分）は、筋肉や肝臓に蓄えられていて、使われていないということです。筋肉と肝臓にグリコーゲンをフルに蓄えたとしたら、2～3時間分の運動が可能です。ですから、糖エネルギー供給量という観点からいえば、朝食前にジョギングを行っても全く問題はありません。

なお、糖尿病や高血圧などに罹患されている方は、守らなければならない留意点がいろいろとあります。主治医に相談してから運動をすすめるようにしましょう。

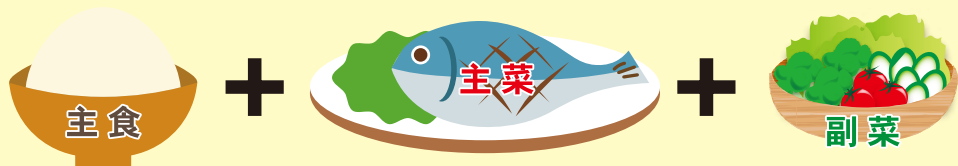
ちなみに、「いつ運動すべきか？」の問いには正解はありません。昼休みの運動でも、夕食後の散歩でも結構です。何より大切なのは、「最も運動しやすい時間帯に運動する」ことであって、ご自身の1日（1週間）の生活時間の中に組み込むことが肝要なのです。ただし、「激しい」運動については、食事直後は腹部臓器への血液減少による消化不良や、就寝直前は自律神経の興奮による入眠障害を起こすケースがあるので、避けたほうがよいでしょう。



ポイント その1

食事のポイントはすごく簡単！

毎日の食事に「3つのお皿」をそろえるだけです。
「3つのお皿」とは主食・主菜・副菜をさします。



毎日忘れずに
とりましょう

牛乳・乳製品 (カルシウム)
果物 (ビタミン・ミネラル)

牛乳なら
200ml



バナナなら
1本



副菜

身体の調子を整える
(野菜・きのこ・海藻)



副菜



野菜摂取量を確保するには
もうあと1皿プラス
しましょう。

主菜



主食



主食

力のもと
(ごはん・パン・麺等)



主菜

血や骨や肉をつくる
(魚・肉・
大豆製品・卵)



注)菓子パンは主食ではありません。

ポイント その2

野菜は1日350g食べましょう！

生野菜なら両手一杯



1食分の目安はこれ！(約120g)

生野菜



ゆで野菜



野菜を食べると
こんないいことが
あります！

発ガン物質
などの有害物質
の吸収を防ぎ、
**ガンなどの
予防に。**

低エネルギーで、
肥満の予防に。

ナトリウムの
排泄を促して、
**高血圧の
予防に。**

コレステ
ロールを吸着し
排出を促して、
**脂質異常症の
予防に。**

糖質の吸収を
ゆるやかにして、
**糖尿病の
予防に。**

生活習慣病の予防に
野菜をしっかり
食べようね！



ポイント その3

食塩のとり過ぎに気をつけましょう！

食塩摂取量の目安は 成人男性は1日8g未満、成人女性は1日7g未満です。

～食塩を減らしておいしく食べる方法～

①食材にひと工夫！

だしを効かせる、酸味や香辛料でアクセントをつけるとうまさもアップして調味料も減らせます。

②調理方法にひと工夫！

味噌や醤油は料理の仕上げに使うと香りを逃がしません。片栗粉や食材でとろみをつけると、少ない量でも味が全体にかからまります。

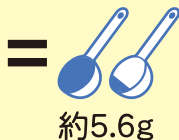
③食べ方にひと工夫！

ラーメンやうどんの汁は残すことが基本。ちなみにラーメンの汁（400ml）には約5gの食塩が含まれます。



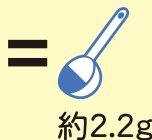
豆知識 食品・調味料に含まれる食塩量

インスタントラーメン(100g)



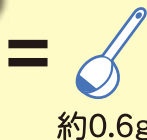
約5.6g

梅干(13g)



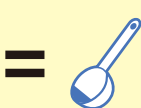
約2.2g

ちくわ(30g)



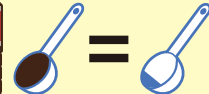
約0.6g

スナック菓子(60g)



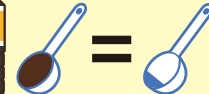
約0.6g

濃口醤油



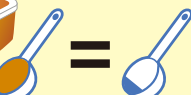
小さじ1杯
あたり(6g) 約0.9g

薄口醤油



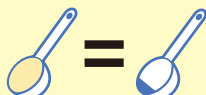
小さじ1杯
あたり(6g) 約1g

みそ



小さじ1杯
あたり(6g) 約0.7g

マヨネーズ



小さじ1杯
あたり(5g) 約0.2g

あなたの食塩のとり方をチェックしてみましょう！

(当てはまる項目に○をつけて下さい。)

①	漬け物、梅干しをよく食べますか？	
②	干物に醤油をかけますか？	
③	食卓に醤油や塩などを常備していますか？	
④	ハム、ソーセージ、蒲鉾などの加工品を好んでよく食べますか？	
⑤	そばやラーメンなどのめん類の汁はよく飲むほうですか？	
⑥	外食が多く、特に丼物をよく食べますか？	
⑦	煮物をよく食べますか？	

【判定表】

○の数が4～7個	食塩のとり過ぎです。すぐに改善しましょう。まずは漬け物・加工食品を減らすことから始めてみましょう。
○の数が2～3個	食塩を意外にとっています。食生活を工夫しましょう。醤油は直接かけないで小皿にとる、酢や香辛料を使うなど献立を工夫してみましょう。
○の数が0～1個	合格点です。でも油断は禁物！食塩のとり方は問題ないようです。さらに野菜や果物を積極的にとるようにしましょう。

こんなところも参考に！

パッケージに書いてある栄養成分表示を見てみましょう。

例) から揚げ弁当

栄養成分(1人前あたり)	
エネルギー	934kcal
たんぱく質	326g
脂質	312g
炭水化物	121.8g
ナトリウム	1,811mg

食塩はナトリウム (mg) で表示されていることもあるので、食塩量を知るには計算しなおす必要があります。

《計算式》 ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩 (g)

例) 1,811mg × 2.54 ÷ 1000 = 約4.6g

これなら簡単！ 食塩1g = ナトリウム約400mg