

健康で自分らしい生活が
楽しくおくれるようになんばろう



ええとこドリ で健康アップ！

健康寿命を 延ばそう！

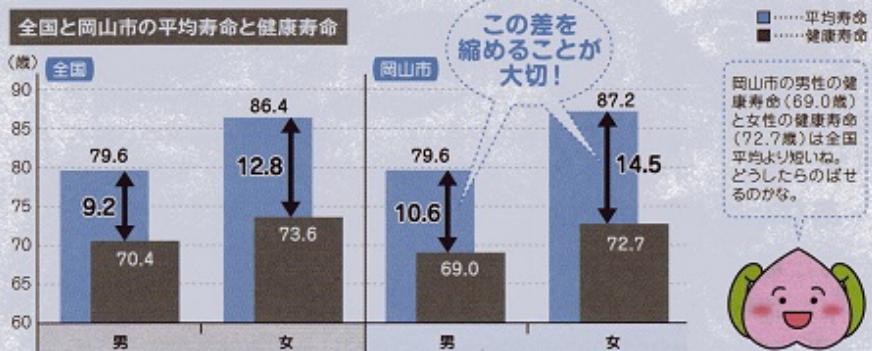
プラスマイナス +チャレンジ

- 野菜 +1皿
- 食塩 -1g
- 身体活動 +10分



- 低栄養
予防

知っていますか？岡山市民の健康寿命



健康寿命とは…日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと

岡山市では、健康寿命延伸のためにライフステージ別の健康づくりに取り組んでいます。

食事

- 青年期 野菜摂取量の増加
- 壮年期 減塩
- 高齢期 低栄養予防

運動

- 日常生活に運動を!
- 運動習慣の定着
- ロコモ[※]予防

※ロコモ=ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)の略

骨、関節、軟骨、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

岡山市保健所健康づくり課

岡山市北区鹿田町一丁目1-1

平成28年3月作成

野菜 プラス +1皿



野菜を食べると、 からだにいいこといっぱい

- ・ビタミン・ミネラルなどを多く含み、からだの調子を整えます
- ・カリウムは体内のナトリウムを排出し、血圧を低下させる働きがあります
- ・食物繊維は食後の血糖値や中性脂肪等の上昇を抑え、便秘の予防にも役立ちます

どれくらい食べればいいのでしょうか？

健康を維持するために必要な野菜摂取目標量は、1日 **350g** ①
野菜の摂取量(平成26年度国民健康栄養調査結果)成人1日当たり平均292.3g ... ②

① - ② = 約60g不足！ ⇒ **野菜料理1皿**
(約70g)追加しましょう!!

350g の目安

生野菜なら両手のひら3杯 (緑黄色野菜1杯、淡色野菜2杯)



120g



230g

野菜料理なら5皿分 (1皿約 70g) 野菜炒めなど大皿料理は2皿分



あなたはどうやって+1皿しますか？

- 朝食で野菜を必ず食べる
- 加熱して、カサを減らして量を食べる
- 付け合せの野菜も残さず食べる
- 作り置きのできる野菜料理を活用する
- 惣菜を購入する時は野菜料理を選ぶ



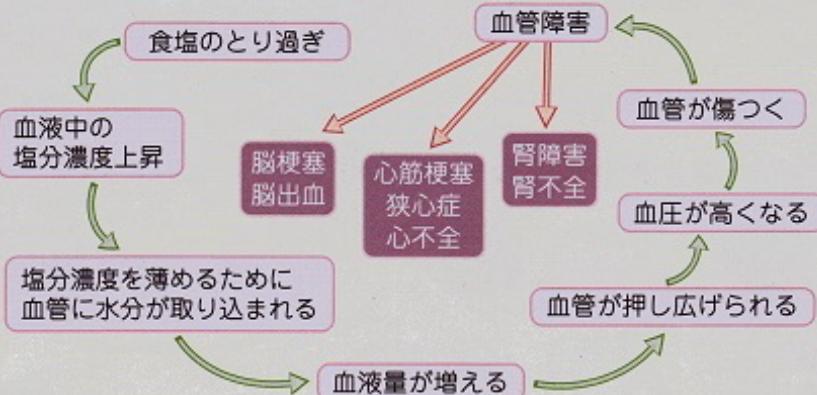
野菜も料理方法によっては食塩や脂質が
増えることがあるので、気をつけて



- 大きく切って噛みごたえをプラスし、
食べ過ぎを防ぐ
- 食後の血糖値や中性脂肪等の上昇を抑えるため、
野菜から食べる

食 塩 マイナス -1g

食塩をとり過ぎると、
どうなるの？



1日の食塩摂取量の目標は、男性 8g 未満、女性 7g 未満 [日本人の食事摂取基準 2015]
1日の食塩摂取量の平均値は、男性 10.9g、女性 9.2g [平成26年度国民健康・栄養調査]

食生活を見直して、自分に合った減塩方法をみつけよう！



食べ方

- 食べ過ぎない
- めん類の汁は残す
- しょうゆやソースはかけずにつけて食べる
- 食塩の多い食べ物の量や回数を減らす
- 汁物の回数を減らす



作り方

- 調味料を計量する
- 天然だしのうまみを活かす
- 新鮮な食材を使う
- 汁物は具だくさんにする
- 香りや辛味、酸味を用いる
- 食材の表面に味を付ける
- 調理方法（焼く・炒める・煮る・蒸す・あえるなど）はいろいろ組み合わせる



カリウムをとろう！

- カリウムは、体内のナトリウムを排泄する働きがあります。食塩を摂る量を少なくするとともに、カリウムをとることもポイントです。

〈カリウムを多く含む食品〉

野菜、海藻、いも類、くだものなど
※カリウム制限のある方は注意が必要です



ええとこドリで
さらに
健康アップ

- 栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ない食品を選ぶ

- 減塩のために、油のコクや風味を調理に活かす

身体活動 プラス・テン +10分

からだが不自由になる原因の多くは生活習慣病と、筋肉や骨・関節（運動器）の衰えによるものです。

これらを効果的に予防するために推奨されているのが「身体活動」です。毎日、今より10分多く体を動かすことが、健康寿命延伸につながります。

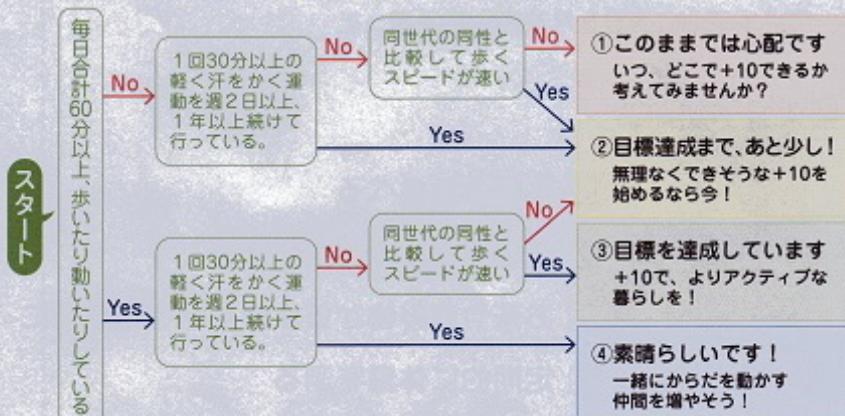


プラス・テン +10分の効果

糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病だけでなく、ロコモ、うつ、認知症、腰痛や肩こりなどのリスクを減らせることがわかっています。

あなたは大丈夫？

身体活動量をチェックしてみよう



資料：厚生労働省「アクティブライフ（健康づくりのための身体活動指針）」

これならできる！+10分のヒント

+10分は1日の合計時間でOKです！

通勤や散歩などいつもより少し遠回り

スキマ時間に「ながら」運動
足踏み、スクワットなど

普段やらない場所をこまめに掃除

駐車場では、入口から遠くに停めて歩く

できるだけ階段を利用

近くなら歩く、少し遠ければ自転車で移動

地域の行事に参加するなど、人と会う回数を増やす

買い物はこまめに



ウォーキング10分で、約1000歩です。

- 普段から、お腹を引っ込めて背筋を伸ばす
- 歩くときは、早足や大股歩きを意識する
- 歩数計を活用して、身体活動量をチェックする

低栄養予防

「低栄養」を知っていますか？

低栄養とは、健康で元気に暮らすために必要な栄養素が不足し、からだの筋肉や脂肪が減って、からだの機能が低下してしまうことをいいます。

加齢により、食事の量や回数が減ることで起こりやすくなり、日々の生活のさまたげになります。



低栄養を招きやすい、からだの変化

- 食欲がおちた
(料理の味や香りを感じにくい、食事量が減った、活動量が減った)
- 食べる機能がおちた
(口が渴きやすい、かみにくい、のみこみにくい)
- 気力がおちた
(買い物や料理がおっくうだ、閉じこもりがちになった)
- 体重がここ6ヶ月で2~3kg減った

低栄養予防のコツ



- 1日3食食べる
- 食事は主食+主菜+副菜で
- お茶や飲み物から水分補給を忘れずに
- 定期的に体重を測る

低栄養予防のためのお助け食品

たんぱく質 …… 肉、魚、卵、大豆製品



すいぶん(水分)

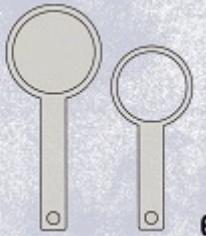
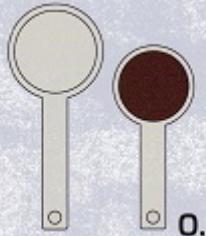
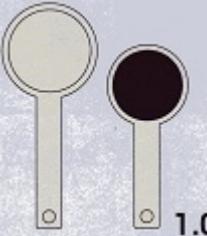
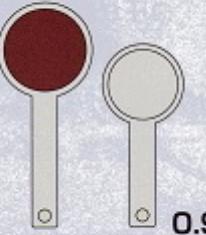
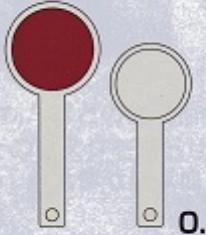
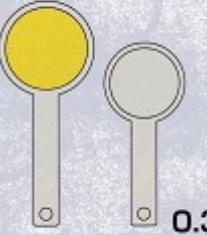
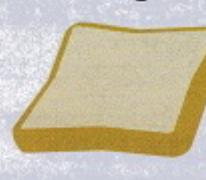
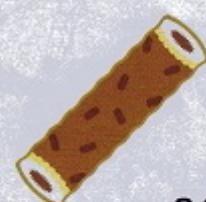
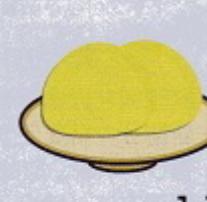
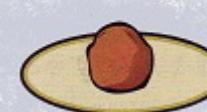


カルシウム …… 牛乳・乳製品、小魚、海藻類



- 季節や行事にあわせた食事をする
- 家族や友人など、だれかと一緒に食事を楽しむ
- 懐かしい料理、懐かしい食べ物を食べる

食品に含まれる食塩量

食塩(小さじ1)  6g	こいくちしょうゆ(小さじ1)  0.9g	うすくちしょうゆ(小さじ1)  1.0g
中濃ソース(大さじ1)  0.9g	トマトケチャップ(大さじ1)  0.5g	マヨネーズ(大さじ1)  0.3g
ごはん(茶わん1杯) 150g  0g	食パン(6枚切り)1枚 60g  0.8g	うどん(ゆで1玉) 240g  0.7g
焼きちくわ(中1本) 30g  0.6g	ロースハム(薄切り1枚) 15g  0.4g	たくあん漬け(2切れ) 25g  1.1g
あじの開き(1枚) 130g(正味85g)  1.4g	塩ざけ甘口(1切れ) 80g  2.2g	梅干し(中1コ) 13g(正味10g)  2.2g
みそ汁 (具少し) *塩分濃度 0.8% 汁 150ml  1.2g	みそ汁 (具たくさん) *塩分濃度 0.8% 汁 100ml  0.8g	うどんの汁 2/3  2.1g