

働き世代の食生活を見直して生活習慣病予防！

～より健康的な生活を知り、元気なカラダを手に入れよう～

働き世代は、仕事を中心に健康への配慮が難しい一方、40歳を過ぎる頃から徐々に生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患等）のリスクが高まります。

君津地域は、千葉県全体と比較して**肥満と高血圧**の該当者が多く、健康課題となっています。

君津の課題

① 肥満

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧・心血管疾患などをはじめとして数多くの生活習慣病のもとになります。

BMIをチェックしてみよう

BMIは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている指標です。

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

25以上は**肥満と判定**します。

あなたのBMIは？

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

(例) 身長160cm、体重60kgの場合のBMI
 $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$

君津の課題

② 高血圧

高血圧と合併

- ・塩分の摂りすぎ
- ・肥満
- ・ストレス
- ・運動不足
- ・飲酒
- ・喫煙 など

血圧の壁に
圧力がかかり
高血圧になる

脳卒中
脳出血
脳梗塞

心臓
狭心症
心筋梗塞

腎臓
腎硬化症
腎不全

食塩摂取目標量

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
高血圧の方：6.0g未満

～現状～

日本人の食塩摂取量の平均は
男性：10.9g
女性：9.3g

(令和元年国民健康・栄養調査より)

生活習慣病にならないために！！

朝食を必ず食べよう！

欠食は、肥満や生活習慣病のリスクを高めるとともに、免疫力の低下を招きます。

減塩に心がけよう！

「しょうゆやソースは、かけるよりつける」「汁物は具沢山にする」「麺類の汁は残す」「酸味や旨味、香味を活用する」など、減塩のための工夫をしましょう。

野菜を1日350g食べよう！

肥満予防や免疫力アップのために欠かせない野菜。1日あたり小鉢で5～6皿を目標に意識してとることが重要です。

運動習慣を身につけよう！

筋力の低下は、免疫力や新陳代謝に影響し、肥満や生活習慣病などにつながります。裏面の「筋力トレーニング」に挑戦してみましょう！

適度な飲酒を心がけよう！

飲み過ぎると肥満や肝障害などの原因に。週に1日以上のお休肝日をつくり、適量を楽しみましょう。

禁煙に努めよう！

たばこは、がんや循環器疾患などの原因となり、受動喫煙で周囲の人への悪影響もわかっています。

時短&ヘルシーレシピ

時短

ヘルシー

炊き込みチキンライス

(1人分 504kcal、塩分2.7g)

■材料 (2人分)

- 米・・・・・・・・・・1合
- 鶏もも肉・・・・・・・・1枚
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
- にんじん・・・・・・・・30g
- ピーマン・・・・・・・・1個
- コンソメ (顆粒) ・・小さじ1
- A
 - ケチャップ・・・・大さじ3・1/2
 - 塩・・・・・・・・少々
 - こしょう・・・・少々
 - 酒・・・・・・・・大さじ1/2

炊飯器ひとつで、肉とたっぷりの野菜が調理できます

□作り方□

- ①米をとき炊飯器の通常目盛りより少なめの水を入れ、コンソメを混ぜ合わせる。
- ②鶏もも肉を一口大に切り、Aに漬け込む。
- ③玉ねぎ、にんじん、ピーマンは8mm角に切る。
- ④炊飯器の米を平らにし、その上に②、③をのせて広げ、通常通り炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、全体を混ぜ合わせる。

時間があるときにアレンジ
チキンライスを利用して、オムライス、ドリア、ライスコロッケに♪



牛乳チキンカレー

(1人分 513kcal、塩分1.9g)

■材料 (2人分)

- ごはん・・・・・・・・・・300g
- 鶏むね肉・・・・・・・・小1枚
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- じゃが芋・・・・・・・・小1個
- カレー粉・・・・・・・・大さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・100ml
- バター・・・・・・・・・・10g
- A
 - にんにく (すりおろし) ・・小1片
 - しょうが (すりおろし) ・・小1片
 - オリーブ油・・・・・・・・小さじ1
- B
 - トマト缶 (カットトマト) ・200g
 - コンソメ (顆粒) ・・小さじ1
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

カレー粉を使わず、牛乳でコクとうまみをプラスします



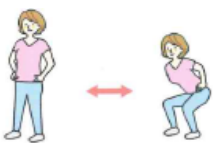
□作り方□

- ①鶏肉を一口大、玉ねぎは乱切り、じゃが芋は5mmの厚さのいちょう切りにする。
- ②フライパンにAを入れ香りがたったら鶏肉を加え、焼き色がついたら、玉ねぎとじゃが芋を加える。
- ③火が通ってきたらカレー粉を加え、全体になじませBを加える。蓋をして5分程度加熱する。
- ④牛乳を加えてさらに5分加熱し、バターを加えて火をとめる。
- ⑤お皿にごはんを盛り付け④をかける。

自宅でできる筋力トレーニング

息を吐きながら、ゆっくりと。週2~3回がおすすめ

スクワット10回



- ①足を肩幅に開き、もの付け根に手を添える。
- ②胸を張り、手を挟み込むようにお尻を引いてしゃがむ。

プッシュアップ10回



- ①手を肩幅よりやや開き、両膝を床につける。
- ②肘を曲げて胸を床に近づけてから戻す。

ヒップリフト10回



- ①仰向けになり、腰幅に広げて膝を立てる。
- ②お尻を上げて、膝から肩までまっすぐの姿勢を2秒キープして降ろす。



私たちは食生活改善推進員です



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しているボランティア組織です。日々忙しい働き盛りの皆さんは、公私にわたってお付き合いの多くなる季節ですね。食生活も外食などで乱れやすくなりますが、1日3食を「いつ」「どこで」「何を」「どのくらい」食べているのか、あなたの食生活をもう一度見直してみませんか？

これからも自身と家族が明るく健康に過ごすために、さらに減塩と野菜たっぷりの食生活を心がけていきましょう。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233