



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、「健康でいること」の大切さが改めて見直されていますね。今号では、**気仙沼地域産業安全衛生大会**での「運動セミナー」の様々と、**新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりのポイント（食生活編）**をご紹介します。

現場レポート

“職場で実践できる運動”で健康に・安全に!

宮城県気仙沼保健所

- 気仙沼保健所では、去る10月6日(火)、(公社)宮城労働基準協会気仙沼支部様主催「気仙沼地域産業安全衛生大会」において、特別講演「職場で実践する運動セミナー」を実施させていただきました!
- 運動セミナーには、健康運動指導士の薄井 愛先生((株)マルシンク 取締役)を講師に迎え、上半身のストレッチを中心に、職場で実践できる運動について、実技を交えて教えていただきました。
- 薄井先生からは、「少しの時間で良いので、始業前・休憩時間など、ストレッチを取り入れることで体が動きやすくなり、怪我が減る」「組織として運動の時間を取り入れると、より従業員が取り組みやすい」等のアドバイスをいただきました。



先生にお教えいただいたストレッチを一部ご紹介しますので、皆さまもぜひお試しください!

★腰回りの筋肉をほぐすストレッチ

- ① 椅子に浅めに座り、脚を開く
- ② 上半身を前に倒す（自然に倒れるところまで、無理はしない!）
- ③ そのまま体勢のまま、上半身を右に向ける（両方のお尻は椅子に着いたまま）
- ④ ゆっくり上半身を中心に戻す

⑤ 同様に上半身を左に向ける

- ⑥ 上半身を再度中心に戻し、ゆっくり体を起こす
*頭が下がるので、血圧の上昇にご注意ください



宮城県からお知らせ

「朝ごはんにベジプラス! チャレンジキャンペーン」実施中♪



- ◆ 宮城県では、県民一人ひとりが主体的に実践する「食育」の取組を推進するため、11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。
- ◆ この期間に、県では「朝ごはんにベジプラス! チャレンジキャンペーン」を実施します!
- ◆ 対象は、県内在住の小学生とご家族。**“野菜を含む朝食を5日以上とる”**というチャレンジを行っていただき、右記の店舗に設置した応募ハガキやインスタグラムでご応募いただくと、プレゼントが当たります。
- ◆ 宮城県では、20~40代の若い世代の野菜摂取量が、「目標1日350g」に対して約100g不足しています。これを機に、**家族ぐるみで“野菜摂取”**を意識してみませんか?

【問合せ先】宮城県健康推進課 022(211)2637

実施期間 令和2年11月1日(日)から11月30日(月)まで

実施店舗 県内93店舗

イオン系列(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)、サンマリ系列(ウイズマート、サン・マルシェ、スーパービッグ、フレッシュフードモリヤ、サンマリ)、みやぎ生協

内 容 はがきで応募(小学生のお子さま向け)

期間内に、朝ごはん野菜を食べた日をはがきにチェックし、5日間〇がつけられたら応募。先着700名様に、オリジナルノートやノベルティが当たります。

インスタグラムで応募(保護者向け)

野菜を使った彩りの良い朝ごはんの写真を、5日分まとめて下記ハッシュタグをつけて投稿。抽選で30名様に、朝ご飯関連商品の詰め合わせまたは商品券が当たります。

ハッシュタグは
#朝ごはんベジプラス
#みやぎベジプラス

キャンペーン詳細やその他ベジプラスに関する情報はホームページでCHECK!

みやぎベジプラス100 🔍 検索

新しい生活様式における食生活～新型コロナに負けない体づくり～

WHO（世界保健機関）では、「栄養バランスの良い食事をする人は、免疫力が高く、感染症や慢性疾患にかかるリスクが低く、健康的な傾向がある」としています。コロナ禍の今こそ、食生活について少し意識し、感染症に負けない体づくりを目指しませんか？

* 出典：WHO「Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak」(2020)

① バランスの良い食事は主食・主菜・副菜がキホン

副菜
野菜・いも・きのこ・海藻類等
身体の調子を整える

主菜
肉・魚介・卵・大豆製品等
筋肉や皮ふ、血液など
体づくりのもと

副菜(汁物)
野菜や海藻などがたっぷり
の汁物は「副菜」に！
*塩分が多いので1日
1～2回が目安

1日のどこかで
牛乳・乳製品・果物等が
プラスできると◎

主食
ごはん・パン・麺類等
脳や体の主要な
エネルギー源

② 組み合わせ次第で上手に・手軽にバランス良く

定食の形でなくてもOK。外食やコンビニ食等の際でも、「主食・主菜・副菜」が揃っていることを意識して、食事を選びましょう！

牛丼(主食・主菜)と
野菜サラダ(副菜)

パスタサラダ(主食・副菜)とゆで卵(主菜)とヨーグルト(乳製品)

ごろごろ野菜たっぷりカレー(主食・主菜・副菜)

ちなみに・・・ 新型コロナを予防できる食品や栄養素はない

- ◆ 新型コロナウイルス感染症の予防等に効果のある食品や栄養素の例は、報告されていません。*
- ◆ 情報に惑わされず、栄養バランスを整えて、ご自身の健康を守りましょう！



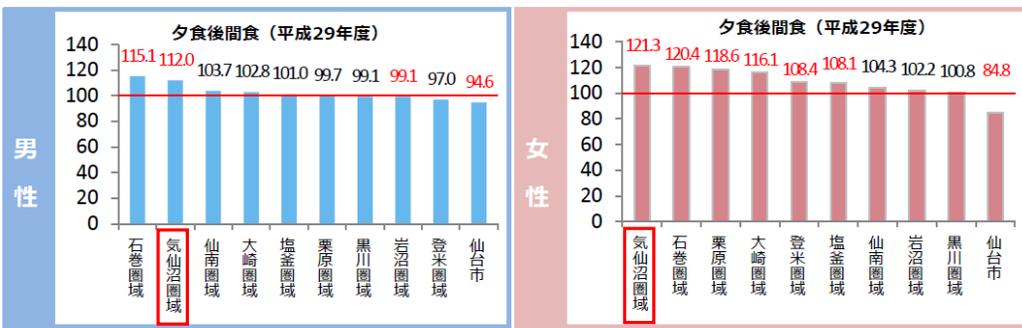
* 出典：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所ウェブページ「「健康食品」の安全性・有効性情報」

食事の場面における「新しい生活様式」の実践を忘れずに！

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ 持ち帰りや出前、デリバリーも □ 屋外空間で気持ちよく □ 大皿は避けて、料理は個々に | <ul style="list-style-type: none"> □ 対面ではなく横並びで座ろう □ 料理に集中、おしゃべりは控えめに □ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて |
|---|--|
-
- 食事前後の手洗い
ソーシャルディスタンス
の確保**

気仙沼・南三陸の健康データ：夕食後に間食をする人が多い！

夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人の状況



* 出典：宮城県健康推進課「令和元年度版データからみたみやぎの健康」（H29年度 市町村国保・協会けんぽ 男女別特定健診質問票の状況）

県内10地域中、
男性は2番目
女性は1番目に
夕食後に間食をする人が多い！

- ◆ 夜間は活動量が減ることから、夕食に加えて間食まで食べてしまうと、体脂肪の蓄積につながります。
- ◆ また、近年の研究によって、体脂肪の蓄積には体内時計をつかさどる遺伝子が関係していることが明らかになっています*。この遺伝子は、特に夜間に活発化するとされており、したがって、夕食後の間食など、“夜間の食べ過ぎ”は肥満につながります。
- ◆ どうしても間食を食べる場合には昼間に食べ、夕食後に間食をするのは控えたいですね！



* 参考：日本栄養・食糧学会監修「時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム」第2版（2016）