

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No.15
令和2年6月

今月のテーマ

肥満予防のための食生活です

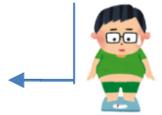
肥満とは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、体内に脂肪として蓄積された状態です。宮城県民は肥満が多く、40～74歳 男性の36.3%（全国ワースト4位）が肥満です。

出典：令和元年度データからみたみやぎの健康（宮城県）

やせている？太っている？ **BMI** (Body Mass Index) を計算してみましょう！

自分のBMI：体重 ÷ 身長 ÷ 身長 =

	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上
	低体重	普通体重	肥満



出典：日本肥満学会

※ BMI22 が最も病気になりにくい状態とされています。

毎日体重を計ってみませんか？

体重が増えたら、次の日の食事に気を付けることで、肥満を予防できます。

太りにくい食生活！できることから始めてみませんか？

☐ 朝食を食べる

何か口に入れることから。

簡単に準備できるものを。

栄養バランスを考えて。



☐ 夜遅い食事は工夫する

残業の前に職場で
主食+野菜ジュースやスープ

帰宅後は
おかずだけ食べる



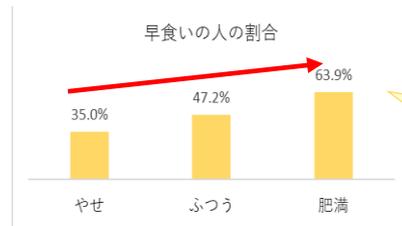
☐ 夕食後に間食しない

- 野菜をしっかり食べて満腹感アップ！
- 食べなくなったら歯磨きやストレッチ（運動）をする。



☐ ゆっくりよく噛んで食べる

- 野菜や海藻などを積極的に食べる。
- 野菜の切り方を大きめにする。



肥満の人ほど
早食い！

出典：2009年 国民健康・栄養調査

～6月は「食育月間」です～

生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送るため、日頃の食生活を見直し、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？



テレビを 見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して足の血流改善を積極的に行いましょう！

- ◇気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを 10 秒 2 回行います。
- ◇ほぐしや強化運動は、ゆっくり 5～10 回を目安に行います。



足首の曲げ伸ばし

股関節のほぐし



お尻伸ばし

腰ひねり

内もも伸ばし



腰や膝のほぐし

おしり歩き

両膝左右倒し



* 動いたときに胸、腰、膝などに痛みがある場合は体操を控えてください。

出典：緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」(健康・体力づくり事業財団)

みやぎベジプラスおすすめレシピ♪ 豆腐とトマトのまつしま和風カプレーゼ



野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！



* 宮城県では、「野菜！あと 100g」、「減塩！あと 3g」を目指し、「ベジプラス 100 & 塩 eco」を推進しています。

お刺身や焼き魚に野菜のソースを
合わせるのもオススメです！

【1人あたり】
野菜量 75g
エネルギー 195kcal
食塩相当量 0.7g

松島町食生活改善推進委員会の皆さんが考えた「みやぎベジプラスメニュー」です！
松島の特産である「松島トマト」と「松乃白雪豆腐」を使って作りました！

◆材料 (2人分) ◆

木綿豆腐	1/2 丁	【A】	
トマト	1/2 個	酢	大さじ 2
玉ねぎ	1/4 個	オリーブオイル	大さじ 2
しそ	2 枚	めんつゆ	大さじ 2

◆作り方◆

- ① 豆腐は水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは角切りにする。玉ねぎは薄切りにスライスして水にさらし、水気を切る。しそは千切りにする。
- ③ ボウルにAと②を合わせて、冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ④ ③のソースの味がなじんだら、①の豆腐を盛り、ソースをかける。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集 [みやぎベジプラスレシピ](#) 検索

「歩数アップチャレンジ」実施決定！

10月から11月までの2か月間で開催することとなりました！
各事業所3人1組のチームを作り、チームの1日平均歩数9,000歩以上を目指しましょう！

また、事業所対抗で歩数を競います。トップ10の事業所には記念品を準備しています！



©宮城県・旭プロダクション

皆さん振って御参加ください。詳細は別途御連絡します。



発行元：
宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班
TEL 022-363-5503 (直通)
ホームページ



<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>