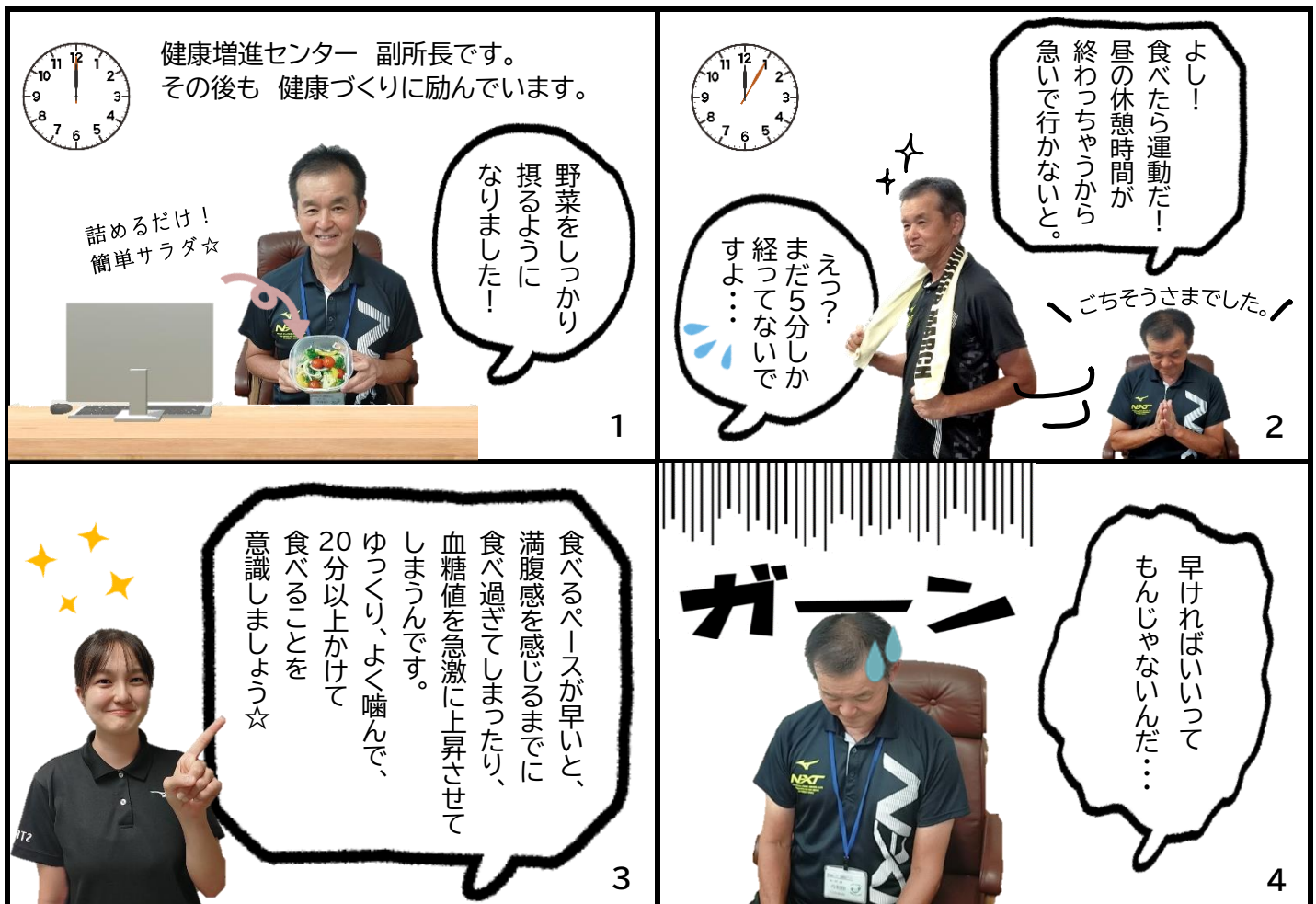




健康づくり プラス **★1** 術

毎日、仕事や子育てで忙しいあなた。自分の体や心の健康が後回しになっていませんか？
働く世代は生活習慣が乱れがち… 40歳を過ぎる頃から生活習慣病のリスクも高まります。
当センターの副所長も健康づくりに励んでいるものの…



昨年、健プラでは『コロナ禍における壮年期就業者の健康状態の変化と生活習慣との関連性』
というテーマで調査研究を実施しました。その結果、**生活習慣の悪化は個人の健康状態に大きく
影響している**ことが明らかになりました。働き盛り世代にとっても、健康
づくりはとても大切☆ 忙しくても、ちょっとプラスするだけで出来る
“健康づくりのコツ”を、調査研究の結果と合わせてご紹介します♪



詳しくは
次ページへ!



コロナ禍前後の「食生活」の様子は？

大隅地域の就業者 328 名
に聞いてみました！

現在の食生活の中で、「腹八分目を心がける」、「よく噛んで食べる」、
「夕食は寝る2～3時間前までに済ませる」ことを、「実施していない」人は、
それぞれ全体の約 4 割という結果でした。



忙しいあなたも

少しの意識で実行できる！プラス 1 術！

食生活



＼食事は 腹八分 で STOP! /

脳に”満腹”という信号が伝わるのに
15～20 分ほどかかると言われています。
早食いの人は特に感じにくいので、
「あと一口食べたい」で箸を置く習慣を★



プラス 1 術！

料理は、一人分ずつ盛り
付けると食べ過ぎを
防げますよ！



ワン ポイント！

よく噛んで、早食いを防ぐ ポイント！

- ★口に入れる量を少なく&一口ごとに 10 回以上噛む！
- ★食パンをフランスパンに！硬いので噛む回数が増え、早食いも防げます！
- ★食べ物を口に入れたら箸を置く！



よく噛むと、満腹感だけでなく、
交感神経を刺激するので
“内臓脂肪を燃えやすく”
してくれます！



夜遅いあなたのための

“分食”ごはん



“分食”とは…

夕食が遅くなる時に、2回に分けて食べること。
仕事が忙しい、子どもの送り迎えがあるなど、夕食が
遅くなる時におすすめ★



“夕方の軽食”選びのポイント

職場でもささっと食べられる糖質中心の
軽食がおすすめ★



おにぎりやサンドイッチは具により
エネルギー量が違うので、
栄養成分表示をチェック！
パンは、ロールパンなど
甘みが少ないものがおすすめ★

“帰宅後のおかず”のポイント

消化がよく、エネルギーは控えめに！
野菜中心&あっさりがおすすめ★



“1人用なべ”は、時間差家族にも対応可能♡
野菜がたっぷり摂れ、食べ過ぎも防げます★

主菜兼副菜の“おかずサラダ”もおすすめ！
野菜はカット野菜を活用しても◎



健プラスタッフおすすめ

たんぱく質が足りない時の プラス 1 術！



豆腐やサラダチキン、納豆、缶詰などを
ストックしておくで、たんぱく質が
足りない時に、プラスできますよ★

ワン ポイント！

ツナ缶は、ノンオイルのものを使うと、
約 150 kcal のカロリーダウンに！
さば缶などの缶詰めは、汁を残すと減塩に！



夜遅い食事は太りやすい！?

“午後 10 時～深夜 2 時”は、

「脂肪」を溜め込む遺伝子
ビーマルワン
(BMAL1)の働きが活発になる
時間です…

夕食は寝る2～3時間前までに
終わられると

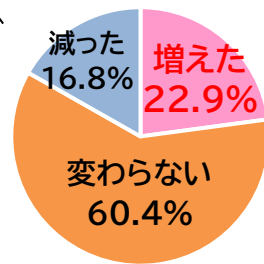




コロナ禍前と比べて「間食」はどのように変化した？

「変わらない」と回答した人が 60.4%と1番多く、「増えた」と回答した人は 22.9%と、**約 2 割**の人は間食が増えていることが分かりました！

大隅地域の就業者 328 名に聞いてみました！



間食には

- ✿ 栄養補給
- ✿ 気分転換
- ✿ 生活に潤いを与えてくれるなどの役割があります。



摂りすぎると...

- ☆ 必要な**栄養素が不足**しやすい
⇒ 肌荒れや便秘, 貧血の原因に
 - ☆ **体脂肪**が増えやすい
 - ☆ **生活習慣病**になりやすい
- といった体に良くない影響をもたらすことも...



忙しいあなたも

今日から始められる! プラス 1 術!



間食を摂るのにお得な時間♡

「脂肪」を溜め込みにくい、
“午後 2 時～4 時”の間に間食する!!
 この時間は脂肪を溜め込む
 ビーマルワン
 遺伝子(BMAL1)が最も減る時間です！



商品のここを見てほしい!

栄養成分表示をチェック☆

今回の調査で、「栄養成分表示」を確認しているという人は**“2人に1人”**という結果に! ここをチェックすることで、カロリーや塩分量等, 食べ物を選ぶ時のヒントになります◎

1日 200 kcal 以内の間食がおすすめ♪

栄養成分表示 1食(Og)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

健プラスタッフの

間食との付き合い方をご紹介します!!



@ankodaisuki



#個包装
#洋菓子より和菓子

“個包装”のものは1回分の量が決まっているため、食べ過ぎを防ぐことができる◎

洋菓子は生クリームやバターが多く、カロリーに注意が必要!



@healthy_ice



#ヨーグルトアイス 38 kcal
#ご褒美アイス

市販のアイスクリームはカロリーが様々。クリーム系はカロリーが高いため、半分にしたり、氷系を選んでカロリーダウンに◎

間食を“習慣”にせず、自分への**“ご褒美”**に! 味わって楽しめると、メリハリがついて Good◎

3食で摂りきれない栄養素を**補う**ことが出来る間食を選べると Good☆

@balance_up



骨強化 ウエハース 小魚スナック

#カルシウムたっぷり
#栄養バランスアップ

大好きな間食を楽しむために飲み物は水かお茶で、カロリーを摂らないようにしているよ☆



飲み物の栄養成分表示は“100mlあたり”で表示されていることが多い! 1本あたりに計算して確認できると◎

@drink5959



#栄養成分表示を確認
#カロリー節約

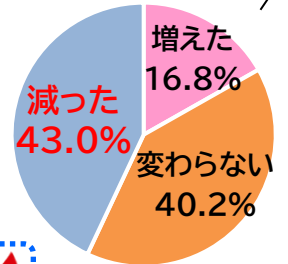
スーパーやコンビニでも探してみてね♡

大隅地域の就業者 328 名に聞いてみました！



コロナ禍前と比べて「運動頻度」はどのように変化した？

「減った」と回答した人が 43.0%と一番多く、約半数近くの人「運動頻度が減った」ことが分かりました！



運動の効果

“生活習慣病”の予防・改善につながる

- ◆内臓脂肪の燃焼
- ◆腹囲の減少
- ◆血圧を下げる
- ◆血糖値を下げる



生活の質の向上↑

- ◆疲れにくい
- ◆関節痛の改善
- ◆ストレス解消



まずは、プラス 10 分 身体を動かすことから始めてみませんか？

働き世代に聞いてみました！

忙しい中でも身体を動かす工夫!!



昼休憩に職場内を歩いているよ。室内だから、天候に関係なく歩くことができるんだ！



パソコン作業が続くと肩や腰が痛くなっちゃう…仕事中、少し身体を動かすだけでも気持ちがいいわ！



仕事中、動くチャンスがあれば自ら立候補！“ちょこちょこ動くこと”は常に意識しているよ◎



+10 仕事前や仕事後、休憩などの時間を利用して 10 分 (1,000 歩) 歩くことから始めてみませんか？

+10 長時間の作業が続く時は、ストレッチ等で身体を動かしてリフレッシュ♪ 筋肉の緊張をほぐし、気分転換にも◎

+10 立つ機会がある時に足踏みやスクワット、かかと上げを取り入れてみませんか？



《続けるコツ》

目標歩数を決めて歩数計や携帯でチェックすることでモチベーション UP♪



《続けるコツ》

タイマーをセットして、時間が来たら必ず休憩をとるようにすると Good◎



《続けるコツ》

特定の動作を行う時に「これをする！」という自分のマイルールを決めておくと取り組みやすい☆



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日(火～土)9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年未年始(12月29日～1月3日)

