



今こそ！ライフスタイルを見直そう ～健プラスタッフの健康づくりをご紹介～

3密の回避, 少人数での飲食・外出など, 日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。
生活も世の中も大きく変わった今が健康づくりのチャンス!!
この機会にライフスタイルを見直してみませんか？



“サラダ”という名前に注意！

<p>健康増進センター副所長です。 健康づくりに励んでいます！</p>  <p>野菜は1日350g以上 摂るといいって 言われたから頑張って 食べようかな。</p> <p>1</p>	<p>野菜といったら サラダ! 今日はポテトサラダに してみよう!!</p> <p>たくさん食べるぞ～</p> <p>野菜は最初に食べると 血糖値の上昇をおさえ てくれるらしい。</p>  <p>2</p>
<p>NO!</p> <p>マヨネーズも 多いので高カロリー なんです!</p> <p>サラダといっても メインはじゃがいもなので いも類!! いくら食べても野菜の目標 350gに含まれませんよ。</p>  <p>3</p>	<p>ガーン</p> <p>「サラダ＝野菜」では ないのか…</p>  <p>4</p>



皆さんは健康づくりを意識して過ごしていますか？
何をしたらいいのかわからないという「あ・な・た」!!
健プラスタッフが生活の中に取り入れている『健康づくりの取り組み』を参考に
“新たな取り組み”を始めてみませんか？

食事編

スタッフA

肥満・高血圧予防のために…

野菜をたくさん食べる!

☆ 野菜の適量は、**1日350g以上**なので
毎食食べるように意識!

野菜5皿分の例



※野菜炒め等大皿は
2皿分と数えます

一皿70gを
目安に、5皿
摂れると



減塩、カロリーダウンを目指して!

醤油・オイルスプレーを使う!

🐾 醤油小さじ1杯(5ml)に含まれる
塩分量は、約1gですが…
醤油スプレーは、**1フッシュ0.1ml**で、
塩分量は約0.02g!



🐾 スプレーで霧状に広く吹きかけ
られるので、少量で塩味を感じ
ることができます!

🐾 オイルスプレー(ボトル)を
使うと、油の使いすぎを
防げます!



食事の基本を意識して…

スタッフB, C

血液サラサラのために…

バランスよく、適量を確認して食べる!

☆ 色々な食材を使うことを意識!

☆ **炭水化物・たんぱく質・野菜**が
揃うようにメニューを工夫!

☆ 毎食、ご飯の量を量って適量食べる!

食事の基本は
定食の型!



こまめに水分補給!

☆ 就寝前、起床時に
必ず飲む!

☆ 水筒を毎日持ち歩き、
こまめに少量ずつ
水分補給!

🐾 1日の水分摂取の目安量は、
1.2~2.0L!

活動的な1日にするために…

朝ごはんは必ず摂る!



朝ごはんを食べると、
「脳を活性化、集中力アップ、太りにくい」等
いいことがいっぱい!!

スタッフD

やっぱりお菓子は食べたい…だから時間を工夫!

**間食は、時間を工夫して
美味しく・楽しく食べる!**



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

🐾 1日に**200kcal以内**の間食が適量とされています!



お菓子の裏などに書いてある
栄養成分表示をチェックすると
選ぶヒントになりますよ!

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

スタッフE

食事は寝る2時間前までに終える!



「脂肪」をため込みやすいのは、
午後10時~深夜2時の間!!
この時間は脂肪をため込む
遺伝子(BMAL1)の働きが
活発になる時間!

🐾 仕事などで夕食が遅くなる時は、
夕方5~6時頃、おにぎりやバナナなど
少しお腹に入れておく!
家に帰ってから夜遅く食べる時は…
野菜中心&あっさり!



運動編

スタッフA

“お得”に弱い私はこれ！！



ウォーキング時は、
“腕を振って歩く”を心がけ！

肩甲骨まわりが良く動くと、
脂肪燃焼効果が高まります♡



肩甲骨周りには、
褐色細胞(脂肪を燃やして
くれる細胞)が多いんです！！

いろいろな“ながら運動”にチャレンジ！

- ☆コピー時に、「かかと落とし」や「片足立ち」
- ☆電子レンジ使用時に、「スロースクワット」
- ☆運転中に、「ドロイン」
- ☆バスタオルを干すときは、



「しっかりパタパタ」で、二の腕体操

“ちょっとした時間を
運動に変え、健康に”



スタッフB

サイクリングツアーに参加し、
楽しかった経験から…

通勤を「自動車」→「自転車」に変えた！

気持ちいい～！
楽しい～！！
これが、継続の秘訣♪

その結果、
体重と高かった中性脂肪値の
改善につながりました～👏



通勤が運動に変わり、ガソリン代も節約で、一石二鳥！

スタッフC

スクワットが良いって聞いたけど、
まとめてする時間はつりにくい…

「トイレに行く度にスクワット」を
マイルールに設定！

トイレに行く時間を
活用すると、
回数稼げますよ♪

例えば・・・
トイレ7回×スクワット5回
= 35回!!



スタッフD

子育て中で、なかなか運動は難しいけれど、これだけは意識して継続中♡



携帯アプリを使って、
“30分に1回は立つ”を意識！

座る時間が長いと、
生活習慣病のリスクが
高まるので要注意！



トイレ休憩やストレッチ、スクワットで、
身体を動かします☆

駐車場は、遠くに停めて、歩数を稼ぐ！

仕事や買い物など車を使う機会、多いですよね！
停める場所を工夫するだけで歩数を稼げるチャンス♪
意識で歩数、増えますよ～！！



歩数計をチェック!!

歩数でポイントがたまるアプリを見て、
歩いて、ワクワク感を楽しんでいきます♪



1

☆☆消極的休養☆☆

『疲労回復のためにゆったり、
のんびり「休む」こと』

- 肉体的疲労が取れやすい。
……おすすめは、睡眠や入浴など

2

☆☆積極的休養☆☆

『次の活動に向けた
気力・活力・意欲を「養う」こと』

- 精神的疲労が取れやすい。
……おすすめは、ウォーキングやストレッチなど
- 気分転換やリフレッシュがしやすい。
……楽しめる趣味・旅行など



健プラスタッフの
休養法を紹介

「0時まで寝る」
「睡眠時間をしっかり確保」

- ☆ すっきり目覚めるくらいの
睡眠時間は脳と体を休ませる

ヨガの「シャヴァーサナ
(しかぼねのポーズ)」でリラックス

- ☆ 自分にとって心地よいことを楽しむ



「ストレッチ」

寝る前・入浴時・コーヒーを蒸らす間などすきま時間を活用

- ☆ 日常の中に「ストレッチ」を上手に
取り入れることでリフレッシュ♪



「大きな声で歌う・踊る」

- ☆ 発散系の趣味でリフレッシュ♪

「ペットとのふれあいで癒される」

- ☆ 手触り系の癒して気分転換

その時々自分に合った「休養法」をいくつか持っている、疲労回復や気分転換ができて、活動への意欲が湧いてきます。みなさんも上手に取り入れて、しっかり「休む」こと・「養う」ことを心がけてくださいね ♪♪♪

そ・れ・は…

「目標がしっかりある」から!!

健康でいたい! 体型を維持したい!
いつまでも自分の足で歩きたい! など

みなさんも、将来どんな自分でいたいのか
目標を立ててみましょう♪

それぞれが、
自分に合った健康づくりを選択し、
取り組んでいるけど、その理由って
なんだろう?



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)

年末年始(12月29日~1月3日)

