健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

健康のために今日からできることを
はじめてみませんか？

健康増進普及月間 9月1日～30日

プラス＋10分 身体を動かそう

今より プラス＋10 分身体を動かすことで、死亡リスクを 2.8%、生活習慣病発症を 3.6%、がん発症を 3.2%、ロコモティブシンドローム・認知症発症を 8.8%低下させることが可能であるといわれています。

プラス＋10分のコツ

近い距離は**徒歩**や**自転車**で行く、**階段**を使う、**テレビを見ながら**ストレッチ

※暑い日は涼しい室内で身体を動かしましょう

プラス＋1皿 野菜を食べよう

野菜摂取量の目標：
1日 350ｇ

日本人の平均野菜摂取量は、野菜料理約１皿分不足しています。
野菜には主にカリウム、ビタミン、食物繊維が含まれ、血圧や血糖値の上昇、コレステロールの吸収を抑える手助けをする働きがあります。

プラス＋1皿のコツ

カット野菜や**冷凍野菜**などの活用、外食では**もう１品野菜料理を選ぶ**

禁煙しよう

たばこをやめると、早ければ1カ月で咳やたんなどの呼吸器症状が改善され、2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞などのリスクが低下します。
長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅くはありません。

良い睡眠をとろう

適正な睡眠時間を確保している人は、生活習慣病やうつ病の発症リスクが低いことがわかっています。
成人は6～8時間を目安にしましょう。

今の自分の身体の状態を知ることも大切です

病気の予防と早期発見のためにがん検診や健康診断を受けましょう

減塩で健康生活

国民健康・栄養調査によると男性の 50 代、女性の 60 代の2人に1人が高血圧に該当します。高血圧の原因はいくつかありますがそのひとつに「食塩の摂りすぎ」があります。

健康のための食塩摂取の目標量は

男性‥7. 5g未満　女性‥6. 5g未満　高血圧の人‥6.0g 未満

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年」

実際の食塩摂取量は

男性‥10.5g　女性‥8.9g

目標量を上回っている！

出典:厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」

まずはここから減塩

日本人は食塩を摂りすぎる傾向にあり、減塩を心がけましょう。

●麺の汁を残す

汁を残すと‥

食塩相当量　きつねうどん１杯＝5.8g　⇒2~3g の減塩

●味がついている物に醤油をかけない

醤油をかけない

食塩相当量　干物＝2.0g＋醤油＝1.0g　⇒ 約1gの減塩

●漬物を控える

1回食べない

食塩相当量　たくあん３切＝1.0g　⇒約1gの減塩

薄味でおいしく食べる

酸味(レモン汁、酢)

香辛料(わさび、しょうが)

香味野菜(しそ、ゆず)

薄味でも酸味や香味と組み合わせるとおいしく食べられます。

栄養成分表示の利用

食品の塩分量は、容器包装などに記載されている栄養成分表示の食塩相当量でわかります。買い物をする時は、栄養成分表示を意識して見るようにしましょう。

栄養成分表示(100g あたり)	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

発行　四日市市　健康づくり課　☎059-354-8291