

健康寿命のカギを握る「食事」と「運動」



減塩を意識した調理実習



太極舞による有酸素運動

クッキング & エクササイズ

健康な体をつくり、健康寿命を延ばすには「運動」「栄養（食事）」「休養」が大切です。今回は、健康づくりに向けて生活改善を日常生活に取り入れるためのヒントに、一つの講座で「運動」と「栄養」の二つが楽しく体験できる市主催の「クッキング&エクササイズ」を紹介します。

知っていますか

「血管」を若々しく保つために

健康な体をつくるには、食事と運動のバランスが大切です。「血管」を若々しく保つためのポイントとして、食事では「減塩」「野菜を食べよう」、運動では「有酸素運動」を日常生活に取り入れ、習慣化していくことがあげられます。

「減塩」の目標は
男性8グラム以下 / **日**
女性7グラム以下 / **日**

日本人は、男女ともに塩分をとり過ぎていく傾向にあります。塩分のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、病気の発症につながるといわれています。厚生労働省が発表した「平成26年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、1日あたりの食塩摂取量の平均値は10.0グラムで、男性10.9グラム、女性9.2グラムであることが分かりました。食事をちよつと工夫して「減塩」に取り組みましょう。

「有酸素運動」は
10分以上30分程度 / **日**

話をしながら続けられるような軽い運動なら、どんな運動でも有酸素的運動といえます。ウォーキングなら、歩きながら楽に話ができるくらいがベストです。運動で心臓から送り出される血液が増えるため、時的に血圧は上がりますが、血流が体全体に行き渡ると血管が広がるため、血圧は下がってきます。

脂肪つきにくい ③野菜に含まれるポリフェノール類による酸化作用で血管を若々しく保つ ④ナトリウムの排泄効果による血圧低下 ⑤食物繊維による便秘予防などがあげられます。主食、主菜、副菜をそろえた食事で、毎食野菜を調理前で両手軽く一杯(約120グラム)以上を心掛けましょう。

下妻市の疾患別標準化死亡比

| 項目 | ※()は茨城県 | |
|--------|--------------------|--------------------|
| | 男性 | 女性 |
| 脳血管疾患 | 5位 1.37 (1.19) | 7位 1.38 (1.21) |
| くも膜下出血 | 28位 1.21 (1.38) | 6位 1.78 (1.25) |
| 脳内出血 | 13位 1.30 (1.17) | 8位 1.35 (1.19) |
| 脳梗塞 | 6位 1.48 (1.19) | 9位 1.34 (1.23) |
| 糖尿病 | 7位 1.79 (1.23) | 11位 1.55 (1.22) |
| 腎不全 | 12位 1.22 (1.01) | 13位 1.12 (0.99) |
| 急性心筋梗塞 | 21位 1.43 (1.45) | 21位 1.53 (1.45) |

平成28年茨城県立健康プラザ資料より

本市の死亡原因を見ると、男性では「脳血管疾患」「脳梗塞」「糖尿病」、女性では「くも膜下出血」「脳血管疾患」「脳内出血」などが全国と比較しても死亡率が高く、茨城県内の上位を占めています。

左表は、高齢化率などの人口構成の影響を除外した上で、本市の死亡率が全国の何倍かを表したものです。全国を「1」として地域の特徴を表す簡単な指標です。県内での本市の順位、市の数値、県の数値の順に並べ

下妻市の死亡原因「脳血管疾患」が多いことを

本市で死亡率が高い「脳血管疾患」「脳梗塞」「くも膜下出血」「脳内出血」などは「血管」に関わる疾患です。血圧が高い状態や脂質異常症を放置しておくとう動脈硬化が進展し、血管が弱くなることによって出血を起こしやすくなります。それが脳でおきれば脳出血やくも膜下出血の発症となり、あふれた血液が脳組織にダメージを与えてしまいます。健康で楽しく生活していくには、病気を予防するため、「血管」を若々しく保つための対策が重要になっていきます。



減塩生活の第一歩
目で見て分かるカンタン塩分チェック

楽しく運動! 野菜を食べよう! 「クッキング&らくらくエクササイズ」参加者募集



インストラクターによる手軽な運動(エアロビクス)で汗を流した後、管理栄養士や食生活改善推進員と一緒に簡単に野菜たっぷり、減塩の食事が調理体験できる市主催の健康づくり教室です。

- 日時 11月16日(水)
午前9時30分～午後1時
- 会場 千代川公民館 大会議室・調理室
- 定員 25人(事前に予約してください)
- 対象 市内在住、74歳以下の男女
- 参加費 無料
- その他 動きやすい服装、調理用エプロン、バンダナ、水分補給できるものをご持参ください。味噌汁の塩分濃度測定を実施します。味噌汁の「汁のみ20cc程度」をお持ちください。

【申込締切】11月2日(水)まで

申込み・問い合わせ
保健センター ☎43-1990

運動指導士 高塚 和子先生



太極舞は、年齢を問わず誰でもできる運動です。できる範囲でゆっくり動き、呼吸法を意識した有酸素運動で、体の中から温まります。下半身の筋力強化や体幹トレーニングになり、ふらつきや予防などの効果があります。



管理栄養士 中山 登志枝先生

食事を作る上で気を付けたいのが減塩と野菜をとること。だしを効かせて、おいしく減塩するのがポイントです。調理では減塩の食事を体験し、普段の味付けと比較できます。毎日の積み重ねで健康づくりをしていきましょう。

参加者の声 小寺 香代子さん(横根)



太極舞は初めての体験で、いつもと違う運動ができて気分転換になりました。調理ではカレー味で減塩する方法を覚えたので、他の料理でも実践してみたいです。(9月29日、下妻公民館で)