

運動

今の運動習慣が幸せな老後をつくる！

「忙しい」を言い訳にいませんか？

なぜ、運動をしなければならないのか、その理由は大きく2つあります。

- ① 生活習慣病の予防 ② 筋力やからだの機能維持 です。

～運動習慣がある者の割合(20歳以上)～



運動習慣のある人は、20～64歳の男性で24.2%、女性18.6%です。20歳代の男性、30歳代の女性の割合が最も低く、全国平均と比べても非常に低い割合です。女性は男性に比べて運動習慣のある人の割合が低い結果でした。

※運動習慣がある人：1日30分以上・週2回実施し、1年以上続いている人

まずは、自分のBMI（体格指数）を確認しよう！

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

理想的なBMI
 18～49歳 18.5～24.9
 50～69歳 20.0～24.9
 70歳以上 21.5～24.9

※日本人の食事摂取基準(2015)より

現在のBMIが理想的なBMIを上回っている人は、積極的に減量しましょう。一方、下回っている人は、運動量は減らさずに食べて増やすか、体重はそのまま、他の生活習慣に気を配るようにしましょう。

合言葉は +10 今より10分多く体を動かしましょう

短時間でも毎日少しずつ続けることが効果を生みます。

そのコツは…

- まず、とにかく何か運動してみよう
- 朝一番に運動してみよう
- 疲れている時こそ運動してみよう
- 仲間や家族と一緒に運動してみよう
- すでにある生活習慣に運動を組み込んでみよう

歩く スーパーやコンビニの駐車場は、遠いところを利用する階段を使う(少しでも!)・大股で歩く

立つ デスクワークの合間に、こまめに立ち上がる立つ頻度を増やす・歯磨きの時に、お腹に力を入れる

座る 座っている時、かかとを上げたり、つま先を上げたりする姿勢を正しく、足を閉じて、内ももを意識する

その他、ここに掲載されていない項目(体格や喫煙、歯の健康等)も含め、平成26年度県民栄養調査の詳しい結果は、山梨県の公式ホームページに掲載されています。

【問合せ先】

山梨県福祉保健部健康増進課
 〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1
 TEL 055-223-1493

山梨県 栄養調査

検索

参考文献：佐々木敏の栄養データはこう読む！(佐々木敏・女子栄養大学出版部)・自炊力(白央篤司・光文社)

働きざかりのみなさんへ

のばせ健康寿命!

～人生100年時代を生き抜くための二本柱～

平成26年度県民栄養調査の結果からみる県民の健康と栄養の現状



知っていますか？健康寿命

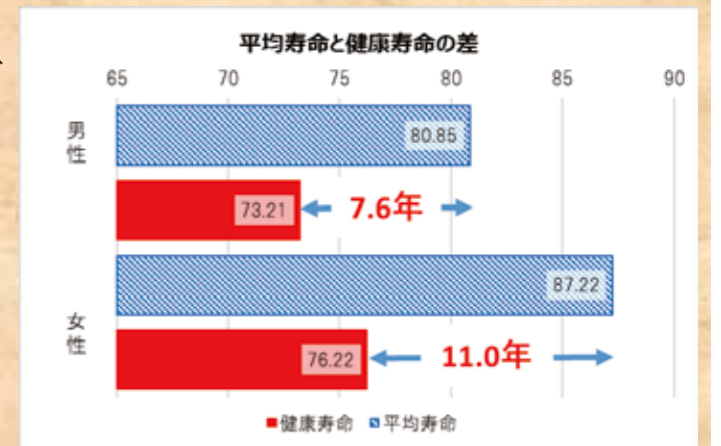
健康寿命とは、一生のうち「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことです。厚生労働省は、3年に一度、都道府県別の健康寿命を公表しています。山梨県は、2010、2013、2016年の3回の平均で、男女とも**全国1位**となりました！！

一方、平均寿命と健康寿命の差は、男性は7.6年、女性は11年あります。つまり、この差は日常生活に支障がある「不健康な期間」というわけです。

健康寿命をのばし、生涯自分らしい人生を楽しみたいものですね。

山梨県では、いきいきと健やかに暮らせる社会を実現することを目的に、「健やか山梨21(第2次)」を策定し、様々な目標を設定して健康づくり事業を行っています。

→県民栄養調査の結果から、山梨県民のみなさんが気をつけたいことを見てください！

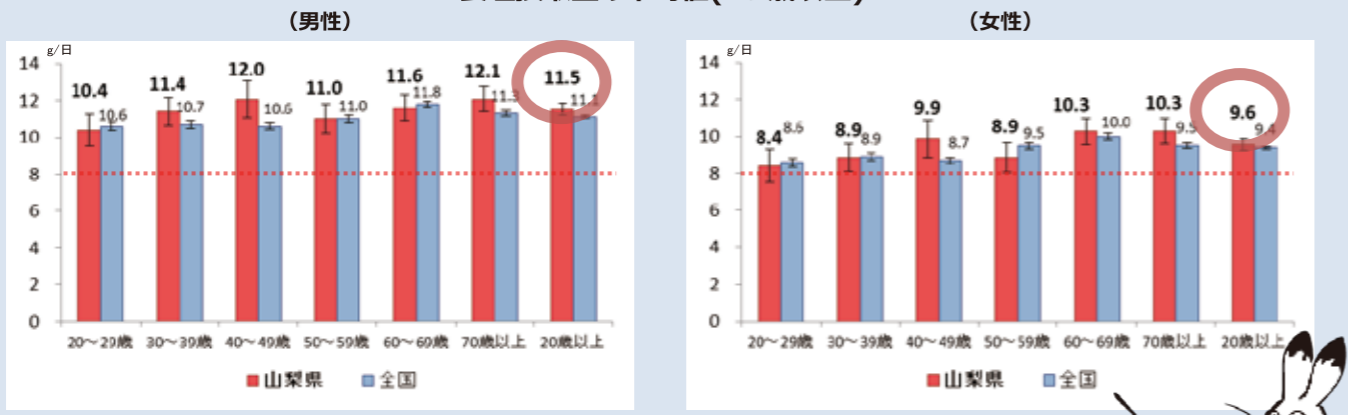


出典：健康寿命「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究(都道府県別健康寿命2016年)」
 平均寿命「平成27年度都道府県別生命表」

減塩

高血圧と胃がん。
減塩はこの2つの大きな病気をまとめて予防してくれます。

～食塩摂取量の平均値(20歳以上)～



山梨県の1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、男性 11.5g、女性 9.6g で、全ての年代で目標量より高い状況です。男性は約 80%、女性は約 70%の県民の皆さんは、食塩を摂り過ぎています。

今、健康に問題がなくても、「食塩を減らす」ことを心がけて損はありません！

食塩摂取量の1日の目標量は決まっていますが、減塩は1日に〇g と決めるのではなく、長い年月の積み重ねで考えるべきものです。血圧は年をとってから急に高くなるものではなく、30歳くらいから徐々に高くなっていきます。長い間に食べた食事が血圧の上昇に大きな影響を及ぼすのです。

目標
食塩 **8g未満/1日**



減塩の心得

働きざかりのみなさんへ

其の一:「食べてはいけない食品」はない

賢く選ぶ知識を身につけよう。

其の二:「減塩料理はまずい」は思い込み

減塩は味の幅を広げます。
スパイス・薬味・ごま・ナッツ等を使っておいしさアップ。

其の三:食べる量を意識する

“うす味”でもたくさん食べると
食塩量は多くなります。
口に入る食塩を意識しよう。

其の四:外食は、前後の食事で食塩調整

外食の予定がある時は、
前後の食事で少しずつ食塩を意識しよう。

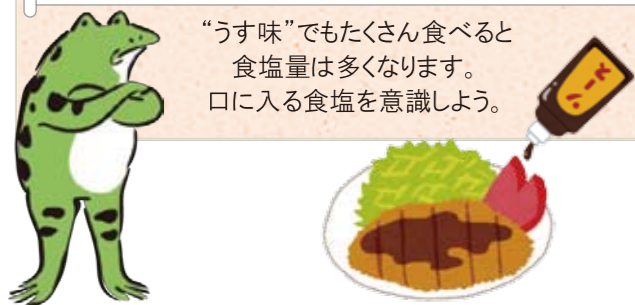
其の五:減塩調味料を取り入れる

減塩調味料に変えよう。
いつもの調味料に混ぜて使っても
減塩につながります。

其の六:あなたができることを今日から取り組む

揚げ物にかけるソースを減らす。
醤油をかけるより、つける。
栄養成分表示を確認して、食塩が少ないものを選ぶ。
ラーメン等の麺類を食べる回数を減らす。
野菜を薄味でたくさん食べる。

※目標量は、健やか山梨21(第2次)で決めている数値です。



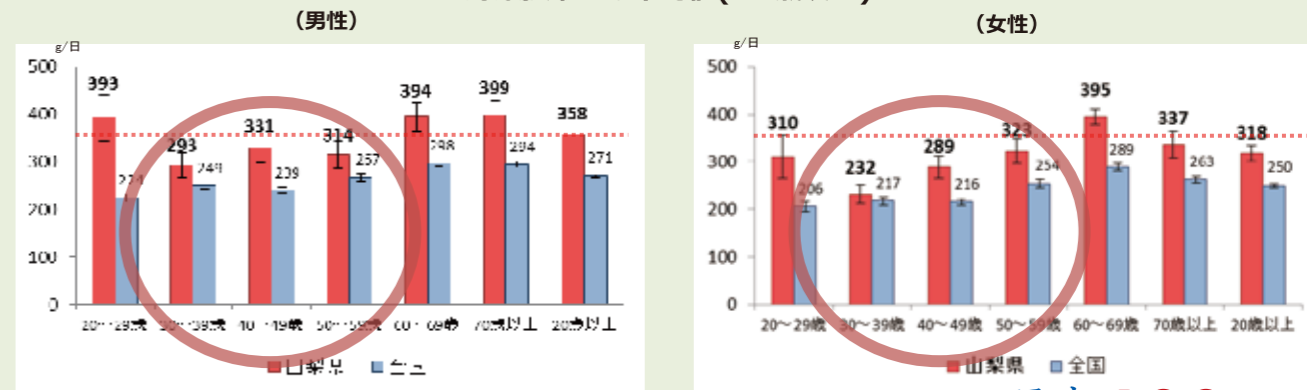
野菜・果物

目標

野菜 **350g以上/1日**

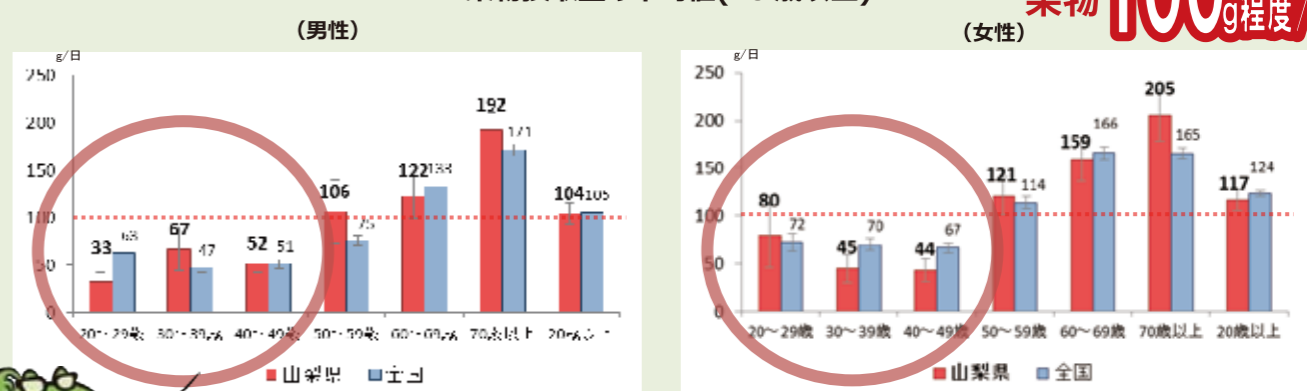
がん・メタボ予防を支える野菜と果物
食事に彩りと季節も演出する役者を活用しよう。

～野菜摂取量の平均値(20歳以上)～



目安
果物 **100g程度/1日**

～果物摂取量の平均値(20歳以上)～



野菜摂取量の平均値は、男性 358g、女性 318g で、山梨県の野菜摂取量は、全国で上位です。しかし、年代別にみると、特に 30～50 歳代の働きざかりの皆さんは目標値に届いていません。果物の摂取量も同様の状況です。野菜と果物は、目標量を食べることで、生活習慣病予防に大切な食物繊維・カリウムの摂取が期待できます。

あなたが野菜・果物の摂取量を増やすためにできること

昼食の一品を果物にする。

新鮮なうちに、薄味で食べる。素材の味を楽しむ。

単品料理ではなく定食にする。

冷凍野菜・カット野菜を活用する。
例: カップスープや味噌汁に入れる。
レトルトカレーにプラスする。

主食に野菜を取り入れる。
例: ラーメン → 五目ラーメン
カルボナーラ → ナポリタン

“野菜たっぷり”ってどれくらい？

1日350g を 小鉢の野菜料理(約70g)×5皿 と考えてみよう。



“果物 100g”はこれくらい

