



健康習慣で暑さに負けない体づくり



夏に向けて気温が上昇するこれからの時季。野菜を取り入れたバランスの良い食事や適度な運動で、暑さに負けない体づくりをすることが重要です。夏本番も体調を崩さず元気に過ごすことができるよう、健康的な生活習慣を身に付け、夏バテ対策をしましょう。

☎健康づくり課 94-4616

1日に必要な野菜は350g

厚生労働省が掲げる健康づくりの指標「健康日本21」では、野菜摂取量の目標値が成人の場合、1日350g以上とされています。これは人が健康に生活するために必要な栄養素(カルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維など)を摂取するための必要量です。野菜をしっかり食べることで高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があります。

350gの目安量



伊勢原産の野菜

副菜を増やそう

厚生労働省の調査では、成人の平均野菜摂取量は1日約280gでした。およそ、あと1皿の野菜料理を追加すると目標値に届きます。野菜350gは小鉢5皿分(1皿あたり約70g)に換算できます。



簡単レシピであと1皿

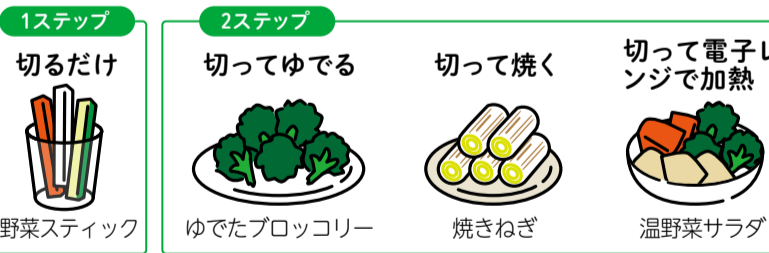
手間をかけて調理するのが面倒だと思っている人は、「切る」[ゆでる]だけなど、簡単な調理方法で野菜料理を1皿追加してみましょう。旬の野菜は豊富な栄養素を含み、薄い味付けでもおいしく食べることができます。市ホームページでも副菜レシピを掲載しているのでご活用ください◇右のQRコードからご覧になれます

まずは、食事に副菜を1皿プラスすることを意識してみましょう。

健康づくり課 管理栄養士



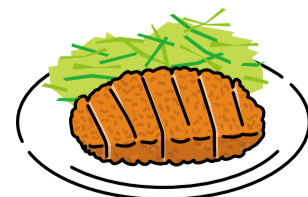
市ホームページ



賢く使おう カット・冷凍野菜

料理する時間がない場合は、カット野菜や冷凍野菜を活用してみませんか。最近はスーパーやコンビニのカット・冷凍野菜が充実しており、手軽に買うことができます。そのままサラダにするほか、買った惣菜に添えたり、汁物に加えたりすることで簡単に野菜を食事に取り入れられます。

カット野菜の千切りキャベツを添える



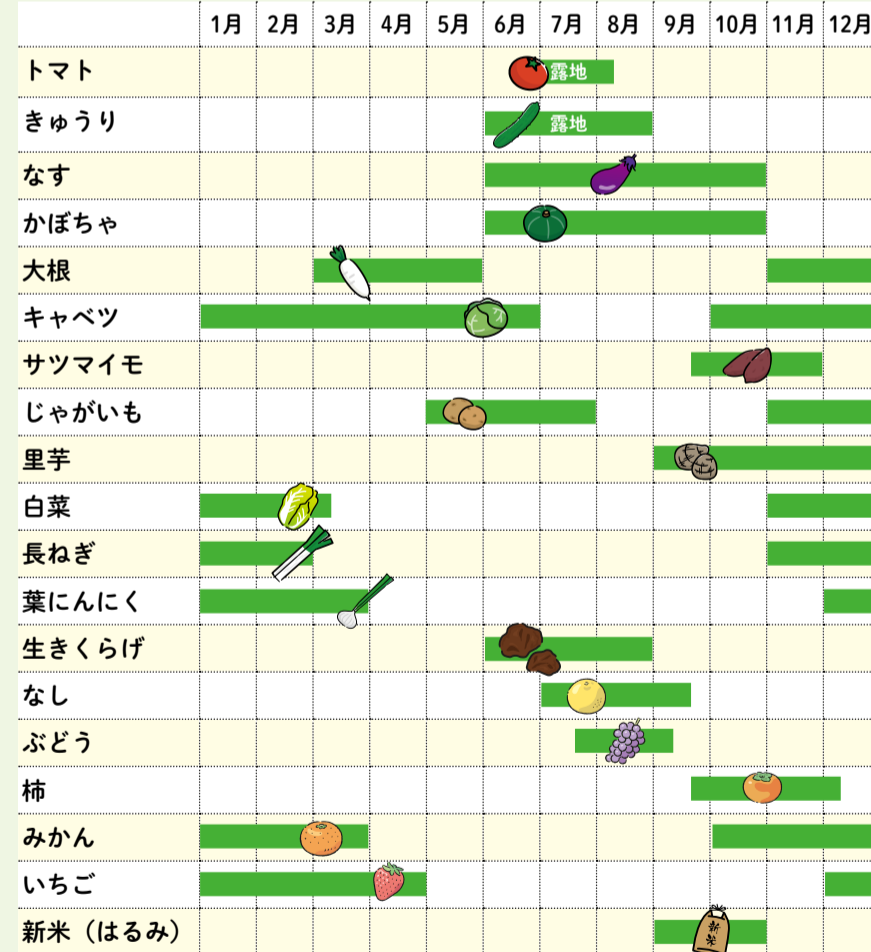
冷凍ほうれん草を追加



地産地消 伊勢原の農作物

本市では、温暖な気候を生かしてさまざまな種類の野菜や果物が栽培されています。地元で収穫した野菜は、採れたての鮮度が高い状態で手に入れることができます。新鮮な野菜は栄養価も高く、おいしく食べられることも嬉しいメリットです。伊勢原で採れた新鮮な野菜を食事に取り入れてみませんか。

伊勢原市 地場産物 旬カレンダー



夏野菜 なすとトマトのチーズインハンバーグ

伊勢原産のなすとトマトを使った野菜たっぷりのハンバーグです。県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科の学生が作り方の動画を作成しました。夏バテ対策にぜひ作ってみてください◇右のQRコードからご覧になれます



市公式YouTube

適度に歩こう 運動習慣

熱中症の対策として、暑さに適応できる体力をつけることが大切です。日ごろから運動習慣を身に付けることが、体力を増やすことにつながります。日常生活の中に運動を取り入れ、暑くなる前から余裕をもって体を暑さに慣らしましょう。

1日にどれくらい体を動かせばいいの？

目標歩数を歩く、または歩くことと同程度以上の運動をすることで、健康の維持や生活習慣病の予防につながります。座っている、じっとしている状態の時間が長くなりすぎないように注意することが大切です。

1日あたりの目安	成人	高齢者
歩数	8000歩	6000歩
歩くことと同程度の運動	60分	40分

参考 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

歩くことと同程度の運動(例)
◆電動自転車に乗る◆掃除機がけ◆床掃除◆風呂掃除◆軽い荷物運び

手軽な運動 ウォーキング

すぐにできる運動としておすすめなのがウォーキングです。単に歩くだけでは飽きてしまうので、仲間をつくり会話しながら歩くなど、自分なりに楽しみながら続けられる方法を見つけてみましょう。ウォーキングは会話ができる程度の速度で、歩幅は広めに、早歩きを心がけましょう※体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が悪いときは無理ないようにしましょう



日常生活で+10分

運動が苦手、忙しくて運動する時間がない場合でも、今日より1日プラス10分だけ意識的に体を動かすことを目標にしてみませんか。日常生活でできるだけ歩く機会を増やすことを意識してみましょう。例えば、エレベーターやエスカレーターは控えて階段を利用する、近所のスーパーやコンビニまで歩いて行くなど、こまめに体を動かす習慣を身に付けると効果的です。

アプリで楽しくチェック 目指せ健康

市では昨年度、健康づくり事業の一環として、スマートフォンの「食生活記録・改善アプリ」「習慣化アプリ」などを使った講座を行いました。

食生活記録を見直す「食生活記録・改善アプリ」

食事内容をキーワード検索か画像解析、バーコードスキャンで入力すると、栄養診断ができ、栄養バランスグラフの表示や、コンピューター診断によるアドバイスをもらえます。食事メニューの提案機能を活用することで、栄養バランスを意識した食生活のサポートをしてくれます。



運動を習慣付ける「習慣化アプリ」

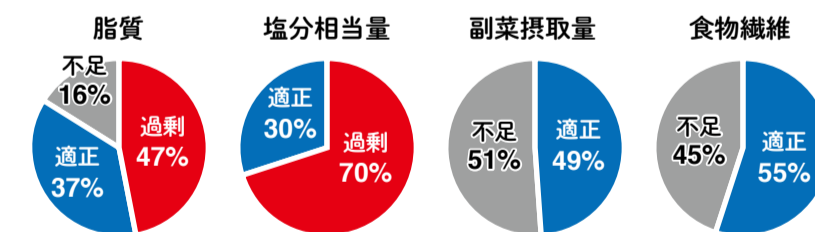
ウォーキングやトレーニングなど同じ目標を持つ仲間と、5人1組のチームを組み、活動状況を報告し合うことで、目標達成に向けて挑戦することができます。チームで目標歩数を設定し、5人で協力して目標を目指して歩くことができます。



昨年度アプリ事業の分析結果

食生活記録・改善アプリ(参加者72人)

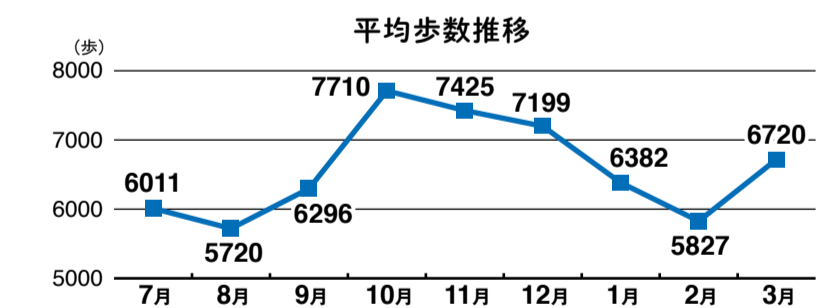
参加者の食事記録を分析したところ、脂質や塩分の取り過ぎ、副菜(野菜)の不足など、日ごろの栄養バランスの過不足の傾向が見えました。



野菜に多く含まれる食物繊維は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の予防・改善効果が期待されます。生活習慣病予防のためには、脂質や塩分の取り過ぎに注意するとともに、毎食野菜を食べることが大切です。

習慣化アプリ(参加者47人)

参加者の記録では、活動しやすい気候の秋は歩数が増え、夏と冬は歩数が増える傾向がわかりました。



夏と冬は、熱中症や寒さによる血圧の急激な変動を予防しなければなりません。空調が効いている場所を歩く、運動しやすい気温の時間帯に行くなど、運動を続けるために、日常生活で取り入れやすい工夫をしてみましょう。

いせはら健康アプリ事業 参加者を募集

期間中、習慣化アプリのプレミアムプランが無料で使える「いせはら健康アプリ事業」の参加者を募集します。ダイエットや健康習慣を実践したい人はぜひご参加ください。

事業の流れ

- 申込 ▶ 説明会 ▶ 実施(3カ月) ▶ 終了会
 - ◆アプリの設定 ◆体組成測定など
 - ◆チャットで情報交換しながら取り組みます
 - ◆活動の振り返り ◆体組成測定 ◆今後のアプリ設定 ◆食生活記録・改善アプリの紹介
- ※終了後も令和7年3月末まで無料でプレミアムプランを継続できます

説明会

説明会に参加した人には、尿検査で簡単に栄養状態が測定できるキットを無料で配布します。

とき 7月7日(日)午前10時～
ところ 伊勢原シティプラザ
定員 30人(申込順)
締切り 6月14日(金)
申込み 右のQRコードから 電子申請ページ

