

歩くことから始めよう

生活の中に運動をとり入れるには、まず「歩く」ことから始めましょう。歩行数が少ないと感じる方は、1日10分(1000歩)増やすことから始めてみませんか。

- 《歩くと「一石二鳥」のおトク効果》
- ・買物は、行きは「歩き」で帰りは「バス」(片道おトク)
 - ・料金アップの手前で下車(バス・電車・タクシー代おトク)
 - ・選ぶなら遠くても安い駐車場(近い駐車場との差額がおトク)

健康にも良く、しかもおトク。

何気ないいつもの生活にこそ健康づくりのチャンスがいっぱい!



とちぎの現状

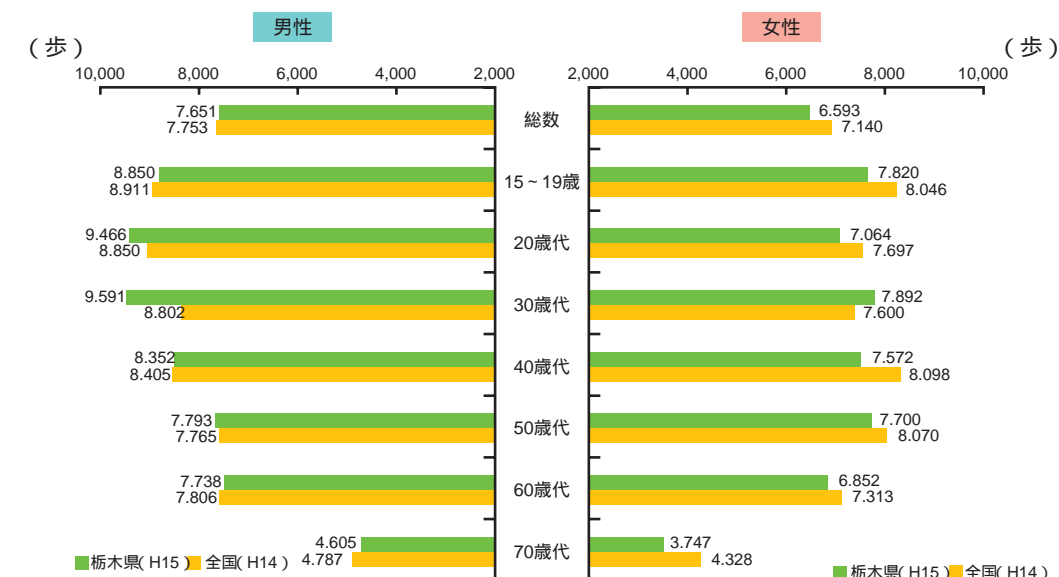
1日の平均歩行数は、男性7,651歩、女性6,593歩となっています。

男性では30～39歳で、9,591歩と最も多く、30～50歳代で年齢とともに減少しています。

女性では15～19歳と30～39歳が約7,800歩で多くなっています。

全国(H14)と比較すると男性では総数でわずかに下回っており、女性では30歳代を除く年齢階級で下回っています。

平成15年度県民健康・栄養調査結果(1日の平均歩行数)



とちぎおすすめウォーキングコース&スポット!

あなたの街の周辺でお気に入りウォーキングコースを見つけてみませんか?

普段歩き慣れた散歩道も、新しい発見があるかもしれません。

朝のさわやかな時間や夕暮れ時など、その日の気分や体調で時間帯を変えてみてもよいでしょう。

季節を感じながらこころも体もリフレッシュしてみましょう!

ウォーキング&お散歩に持って歩きたい一冊!

「新版 とちぎ健康1万歩マップ ～歩こう、ふるさと散歩道!～」



栃木県文書学事課情報公開推進室にて販売中(420円)
お問い合わせ: 028-623-2058

栃木県ホームページから無料ダウンロードもできます。
URL: <http://www.pref.tochigi.jp/fukushi/keikaku/21plan/map/index.html>

1ヶ月の記録をつけてみましょう!

メタボリックシンドロームを予防するために、日頃の生活を見直すことも大切です。体重と腹囲、歩行数の記録をつけてみませんか。また、自分の適正体重と目標腹囲、目標歩行数も設定してみてください。

あなたの適正体重
身長(m)×身長(m)×2.2 = kg
(例)身長160cmの場合
1.6(m)×1.6(m)×2.2=56kg

あなたの目標歩行数
1日 歩

あなたの目標腹囲 cm

日	体重(kg)	腹囲(cm)	歩行数(歩)	食事バランス(○△×●記入)	主な出来事
(記載例)	68kg	86cm	1085(歩)	×	新年会でお酒の取りすぎ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



栃木県保健福祉部 健康増進課

028-623-3094

メタボリックシンドローム対策は

運動・食生活改善から

40歳以上では、男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームの有病者又は予備群!生活習慣の改善で、内臓脂肪を減らしましょう。



メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群とも言います。内臓脂肪が溜まり過ぎ、高血圧・高脂血・高血糖を伴った状態を指します。そのまま放置すると動脈硬化の危険性が高まり、ひいては脳卒中、心臓病などを引き起こす原因になります。

平成15年度県民健康・栄養調査結果では

- ・肥満者の割合が全年齢階級で全国より多い
 - ・運動習慣のある人は全年齢階級で全国より少ない
- などの県民の健康に関する課題が明らかになりました。

とちぎ健康21プランの主な目標値

栄養・食生活

脂肪エネルギー比率: 2.5%以下
野菜の摂取量: 1日 350g以上
食塩の摂取量: 1日 男性 10g未満
女性 8g未満
朝食欠食者: 中学生・高校生 0%
20・30歳代男性 1.5%以下

運動・身体活動

歩数の増加(1日)
9,200歩以上(男性)
8,300歩以上(女性)
5,800歩以上(70歳以上男性)
4,700歩以上(70歳以上女性)

メタボリックシンドロームをセルフチェック!

(チェック1)

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上(へその周りで計る)
➡ プラス(健康診断の結果を確認)

(チェック2)

血圧: 最大血圧 130mmHg以上 又は 最小血圧 85mmHg以上
血清脂質: 中性脂肪 150mg/dl以上 又は HDLコレステロール 40mg/dl未満
血糖: 空腹時血糖 110mg/dl以上

「チェック1」+「チェック2」の2つ以上該当するとメタボリックシンドロームが疑われます。運動と食生活の改善で予防、改善しましょう!

適正体重維持も重要です。

肥満の判定(BMI) = 体重(kg) ÷ (身長(m))²

(例) 身長160cm 体重60kgの場合
60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 23.4

判定区分	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上



健康づくりのための運動には...

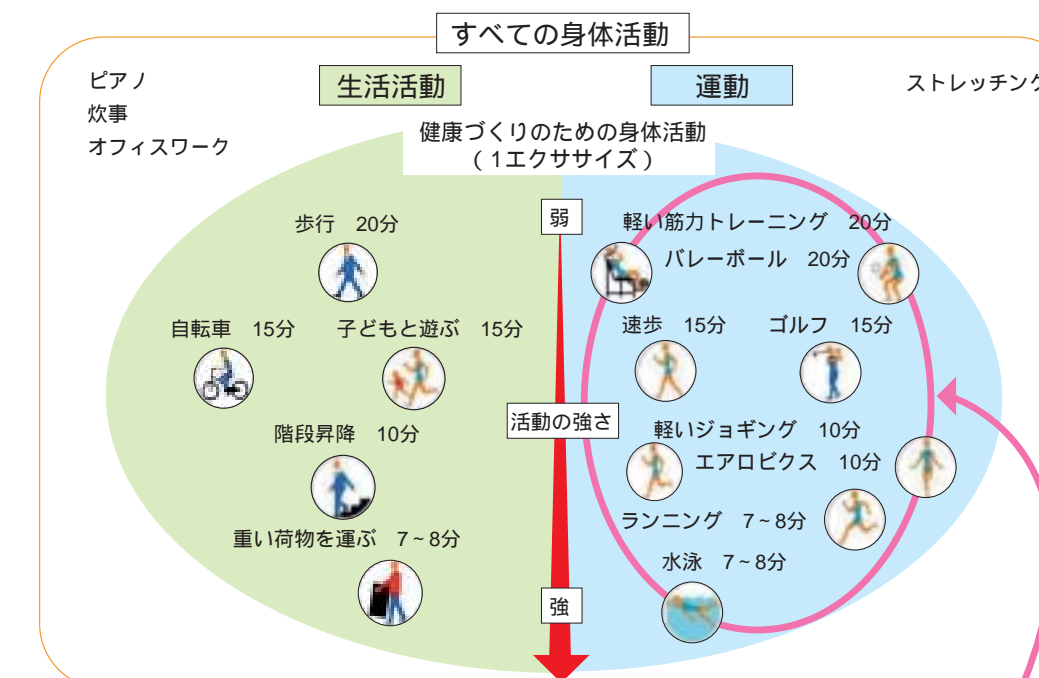
健康づくりに役立つ身体活動には、運動だけではなく家事や子どもと遊ぶなどの生活活動も含まれます。

20~23Ex.

まずは、1日1万歩(週7万歩)を目標に

健康づくりのためのハードルを上げずに、毎日の日常生活で習慣化できる身体活動を行いましょう。

1日1万歩は目安です。図中の1エクササイズを組み合わせる自分に合った23エクササイズを行ないましょう!



さらに、1週間に60分(4エクササイズ)は活発な運動を!

週に60分程度は活発な運動をして、消費エネルギーの増加(肥満予防)と体力づくり、こころのリフレッシュを心がけましょう。

「自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分」

運動の1エクササイズをめやすに、おなじものを4倍、または他のものと合わせて4エクササイズ実践してみましょう。

週23Ex.のめやす
1日1万歩(7万歩/週)約20Ex.
60分の活発な運動/週(ゴルフなど)約4Ex.

健康づくりのための目標は、週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)を! そのうち4エクササイズは活発な運動を!

内臓脂肪減少のためには週に10エクササイズ以上の運動が効果的です。

10エクササイズって?
速歩30分(2Ex.)×5日/週

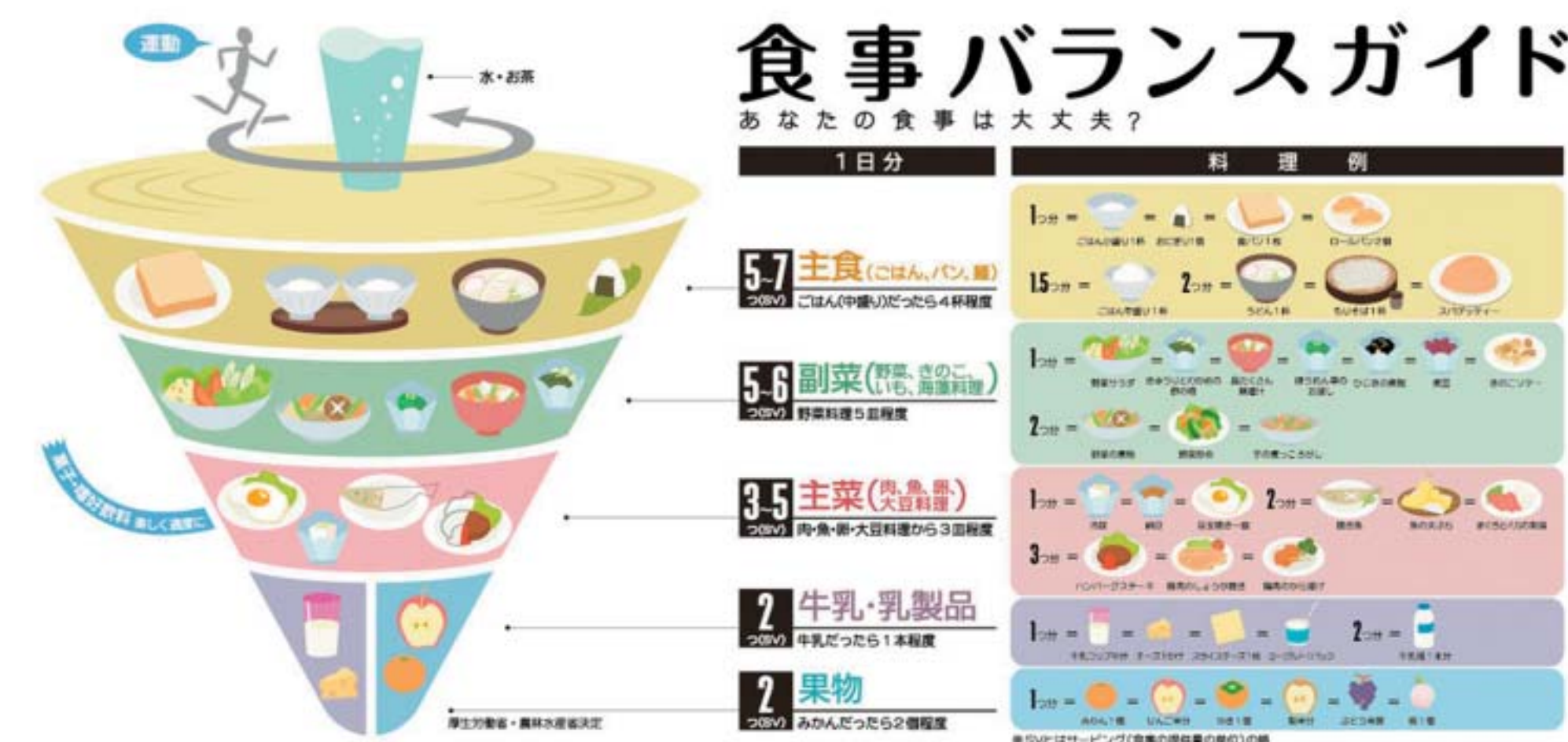


内臓脂肪はたまりやすいけど、減りやすい! あきらめないで運動を!

内臓脂肪は、腹部腸間膜の周辺にたまりやす。腸間膜には多くの血管があるので、細胞と血管の間で脂肪が行き来しやすい(たまりやすく、減りやすい)という特徴があります。特に、運動をすると、中性脂肪の分解や血液中への流出が活発になります。

ですから、運動すれば内臓脂肪は減りやすくなり、逆に、運動をサボると内臓脂肪が簡単についてしまうのです。

「食事バランスガイド」を活用してメタボリックシンドローム対策を



主食 副菜 主菜 って何？

主食
ごはん、パン、めんなどの穀類

副菜
野菜などを使った料理

主菜
魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理

糖質性エネルギーの供給源

たんぱく質・脂肪の供給源

主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルの供給源

「1つ」の量はこれくらい！

外食メニューなどは、なかなか主食・副菜・主菜の量がわからないものです。料理の主食・副菜・主菜のおおよその量は右表のとおりです。

区分	料理名	量(単位:つ)				
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	ご飯(茶碗軽く1杯)	1				
	ご飯(茶碗1杯)	1.5				
	ご飯(茶碗大盛り1杯)	2				
	おにぎり1個	1				
	にぎり寿司(1人前)	2		2		
	親子どん	2	1	2		
	天どん	2		2		
	うな重	2		3		
	チャーハン	2	1	2		
	カレーライス	2	1	2		
	かつどん	2	1	3		
	食パン(6枚切1枚)	1				
	ロールパン(2個)	1				
	ハンバーガー	1		2		
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	
ラーメン	2					
チャーシューメン	2	1	1			
ざるそば	2					
焼そば	1	2	1			
天ぷらうどん	2		1			
お好み焼き	1	1	3			
ほうれん草のおひたし		1				
ゆでブロッコリー		1				
かぼちゃの煮物		1				
きゅうりとわかめの酢の物		1				
キャベツサラダ		1				
枝豆		1				
きんぴらごぼう		1				
切り干し大根の煮物		1				
野菜の煮しめ		2				
野菜天ぷら		1				
じゃが芋のみそ汁		1				
里芋の煮物		2				
ポテトサラダ		1				
じゃが芋の煮物		2				
コロッケ		2				
副菜	焼き鳥			2		
	鶏の唐揚げ			3		
	餃子		1	2		
	豚肉の生姜焼き			3		
	肉じゃが		3	1		
	とんかつ			3		
	ビーフステーキ			5		
	ハンバーグステーキ			1	3	
	酢豚			2	3	
	さしみ				2	
	さけの塩焼き				2	
	煮魚				2	
	魚の照り焼き				2	
	おでん			4	2	
	天ぷら盛り合わせ			1	2	
茶碗蒸し				1		
目玉焼き				1		
納豆				1		
麻婆豆腐				2		
牛乳・乳製品	ヨーグルト				1	
	スライスチーズ				1	
	牛乳				2	
果物	みかん					1
	りんご					1

まずは自分に合った量を知ることから

バランスガイドの基本形は、身体活動量が普通以上の女性や身体活動量が低めの男性(消費エネルギー:2,200±200kcal)を想定しているため、活動量の高い人(2,400kcal)以上や、活動量が非常に低い人、高齢者、小さい子ども(2,000kcal未満)などでは、多少の調整が必要となります。まずは、右表を参考に自分に合った量(数)を把握しましょう。

こんな人	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳の子ども	1,600	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	1,800					
ほとんどの女性	2,000	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ
身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	2,200					
12歳以上のほとんどの男性	2,600	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
	2,800					

あなたのコマを持ちましょう！

左の表を参考にあなたに合った食事の量を確認してみましょう。また昨日1日に食べた量を確認しましょう。

	自分に合った量	昨日食べた量
主食	□ つ	□ つ
副菜	□ つ	□ つ
主菜	□ つ	□ つ
牛乳・乳製品	□ つ	□ つ
果物	□ つ	□ つ

自分に合った量の数(つ)に区切ってみましょう。

昨日食べた量を色をぬって確認してみましょう。

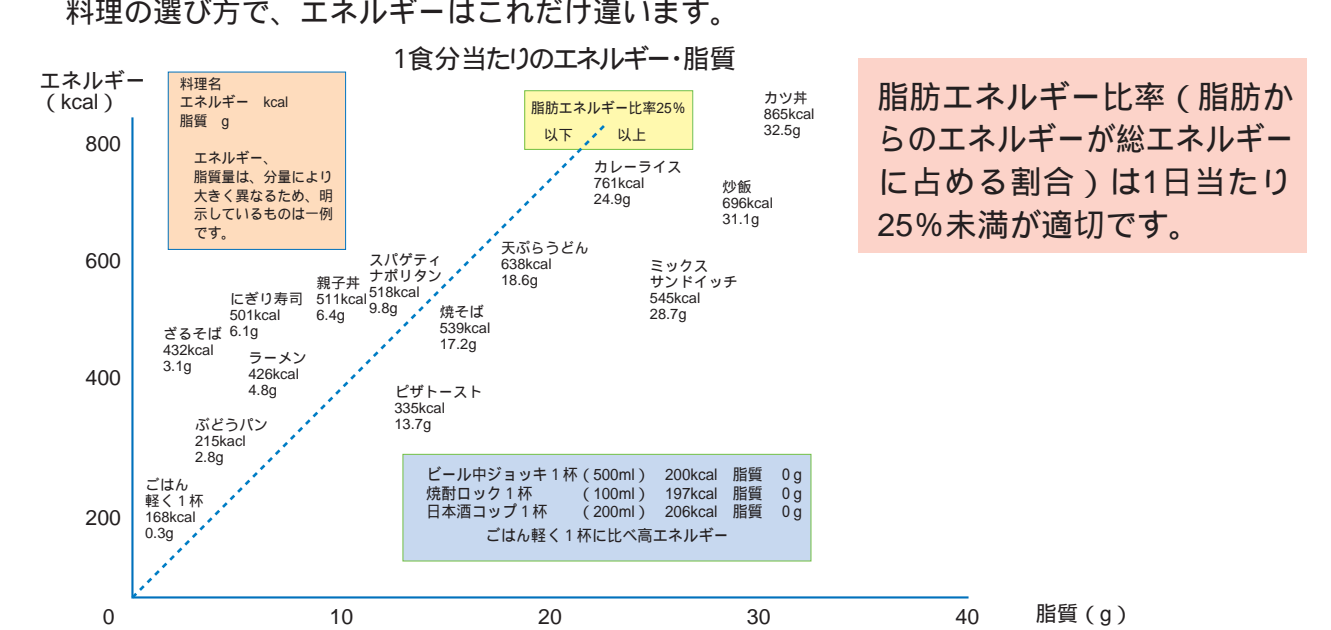
肥満が気になる方々へ

食事はバランス良く！夕食は軽めに！

男性は、とくに30歳代から肥満が増えてきます。主食、主菜、副菜を上手に組み合わせると、どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



油を使った料理は控えめに！



野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

1食分に含まれる野菜の目安量

野菜摂取のための料理選択の工夫

野菜炒め 2つ(sv)	ラーメン:副菜0つ(sv)	五目ラーメン:副菜1つ(sv)	副菜1つ摂取
野菜の煮しめ 2つ(sv)			
野菜サラダ 1つ(sv)			副菜1つ摂取
青菜のおひたし 1つ(sv)	牛丼:副菜0つ(sv)	青菜のおひたし:副菜1つ(sv)	
切り干し大根の煮物 1つ(sv)	牛丼:副菜1つ(sv)	サラダ:副菜1つ(sv)	副菜1つ摂取
...etc			