

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.9(2026.1)

適度に体を動かしましょう！

日常生活活動の工夫や、ウォーキングなどを行い、消費エネルギーを増やしましょう。

生活活動
生活の中で体を動かす
なるべく階段を使う、家事でこまめに動くなど

普通歩行 10分35kcal
階段昇降 10分25kcal
自転車 20分100kcal
※体重70kgの場合



あなたの今の体格を知っていますか？

栃木県民は、身体活動量が全国と比較して少なく、肥満の人が多く傾向にあります。

日頃から体重を測定して体重増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気をつけ、適正な体重を維持しましょう。

自分の体格は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標で知ることができます。

BMIの出し方

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例：45歳 体重65kgで身長170cmの場合
65÷1.7÷1.7=BMI (22.5)



体格	やせ	適正	肥満
年齢			
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

BMIが22を標準体重(一番病気になるリスクが低い体重)としています。

運動
運動で体を動かす
1日30分以上(分でもOK) 週3～5回の運動を目指して！

軽いジョギング 30分200kcal
水泳 10分100kcal
ラジオ体操 5分25kcal
※体重70kgの場合

季節の野菜レシピ 白菜

八宝菜



材料(2人分)

豚こま 70g	醤油 小さじ1
むきえび 30g	顆粒中華だし 小さじ1
白菜 200g	酒 小さじ2
にんじん 50g	塩コショウ 少々
長ねぎ 30g	
椎茸 20g	B 片栗粉 1.5g
ごま油 小さじ1	水 5g

栄養量(1人分)
エネルギー 115kcal
たんぱく質 13.4g
食塩相当量 1.9g
野菜の量 150g

作り方

- 豚肉を1口大に切る。白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切り、椎茸を細切りにする。
- フライパンを熱し豚肉、エビを入れ炒め、熱が通ったら一度取り出す。
- 再びフライパンを熱し、白菜、にんじん、長ねぎ、椎茸を炒め、火が通ったら②を加える。
- ③にAを加えて味付けをする。
- ④に水溶性片栗粉(B)を加えとろみをつけて完成。

1品で野菜がたくさんとれて、身体も温まる料理です。

2月1日はフレイルの日

●フレイルとは

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

●フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう！

6か月間で体重が2～3kg減った
 疲れやすくなった
 体を動かすことが減った
 筋力(握力)が低下した
 歩くのが遅くなった

●適切な「栄養+口腔」「運動」「社会参加」でフレイルを予防しましょう！

<p>栄養+口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日3食しっかりと 毎日体重を測って低体重予防 定期的な歯科健診の受診 	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングなどの身体活動を自分のペースで定期的に スクワットなど無理のない筋トレで筋力維持 	<p>社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> 家族や友人との定期的な連絡 買物や通院などでの外出
---	--	---

発行・問合せ 県東健康福祉センター 健康対策課 0285-82-3323