

おうちでできる! 健康づくり

～食事と運動を見直そう～

毎日を楽しく過ごすために「健康であること」はとても大切なことですよね。「健康であること」のポイントはいろいろありますが、生活習慣病※の予防は欠かせません。今回の特集では、健診結果からみえる高山市の特徴と生活習慣病予防のために大切なことを紹介します。

新しい年がスタートしました。健康的な一年を過ごすために、普段の食事や運動を見直してみませんか?

※生活習慣病とは、糖尿病や高血圧など「食生活、運動などの生活習慣がその発症や進行に関与する疾患」のこと。

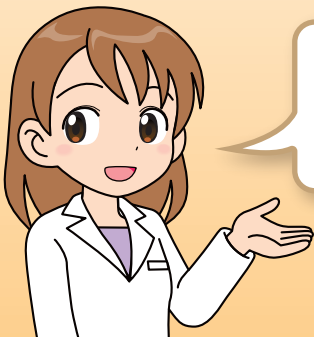
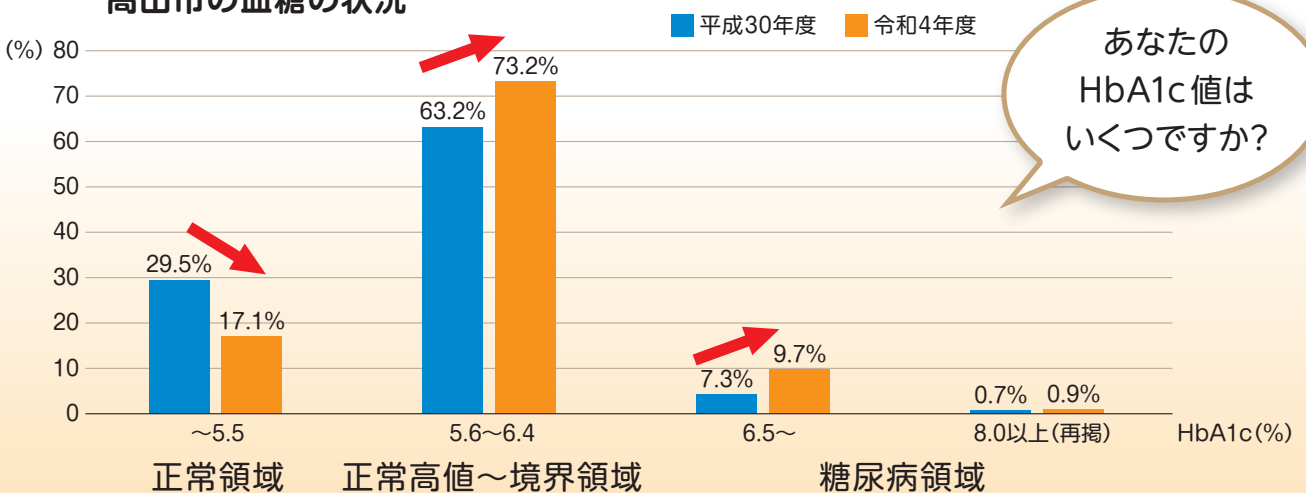
高山市の状況は…

健診の結果から、糖尿病の検査の一つであるHbA1c※(ヘモグロビンエーワンシー)の高い人が増加傾向にあることがわかりました。

HbA1cが高いということは、常に高血糖であることから血管にダメージを与え続けている状態となっています。その結果、糖尿病が疑われるとともに血管の動脈硬化がすすみ、脳卒中や心臓病などの発症リスクが上昇します。

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1～2か月の血糖の平均値をみるもの。数値が高いほど糖尿病のリスクが高まります。

高山市の血糖の状況



身体に負担のかかる生活を続けると将来糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなってきます。
裏面のチェックリストで、自分の生活習慣をチェックしてみましょう!



食事について

朝

食・昼食・夕食を
規則正しく



朝食をしっかり食べよう
1日3食 食べることで血糖値を
上げにくくします

主

食・主菜・副菜を
そろえて

主食
(ご飯、パン、麺類)

主菜
(肉、魚、卵、大豆製品)

副菜
(野菜、海藻、きのこ類)

主食だけの食事になっていませんか？ おかずをプラスしてバ
ランスよく食べることが大切です

食

物繊維やタンパク
質から食べよう



食べ順で血糖値の上昇を防ごう
食物繊維・タンパク質→炭水化物
(野菜) (肉・魚) (ごはん)
(キノコ) (など) (など)

腹

八分目



食べすぎは食後高血糖の原因に
なります

ゆ

っくり、
よく噛んで食べる



ゆっくり食べることで食べ過ぎを
防止します

間

食は控えめに



間食の中には糖を上げやすい
ものがあります
果物の食べすぎも注意です

コンビニ・スーパーで！
簡単活用術

からだのために野菜をたくさん食べよう！

カット生野菜 + たんぱく質

カット野菜に

+ サラダチキン・ツナ缶・鯖缶・卵・豆腐・茹で大豆等



レンジで鍋いらず



お浸し、サラダ、汁物の具などに！
洗ってラップで包むか、耐熱皿に並べて
ラップをかけてレンジでチン♪

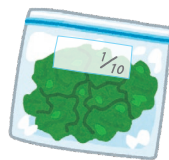
もやし(1袋)約250g 2分30秒 500Wでの目安

まとめ調理で冷凍！

まとめて茹でて小分け冷凍し、
野菜を常備！



保冷バッグに
入れて
冷凍庫へ



栄養成分表示見えますか？

食品を購入するときは、熱量
(エネルギー)や炭水化物など
を比較して、少ないものを選
びましょう。(糖質・食物繊維
の記載のある食品もあります。
(任意表示))

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
- 糖質	g
- 食物繊維	g
食塩相当量	g



運動の効果

運動のベストタイミングは？



生活習慣病予防のために運動をすることは大切です。特に食後30分～1時間は運動のベストタイミング! このタイミングに10分間運動をすることで、エネルギーをたくさん消費して内臓脂肪を燃やす+食後の余分な糖も燃焼し効率よく血糖値を下げるすることができます。

おすすめの運動はウォーキングです。靴さえあれば簡単に始められる運動です。天気の良い日は暖かい恰好をして食後に10分間歩いてみましょう。ウォーキングだけでなく、おうちのなかでも10分間で簡単にできる運動をご紹介します! 好きな音楽をかけながら楽しく身体を動かしてみよう!

チェアエクササイズ「歩行筋カアアップ!」

お好みの音楽に合わせて
体力作りとリフレッシュ!

①あしふみ

②かかとタッチ

③つま先サイドタッチ

イスに座る姿勢



①あしふみ



③つま先サイドタッチ



②かかとタッチ



監修/アイアイミュージックスタジオ 大溝 育代

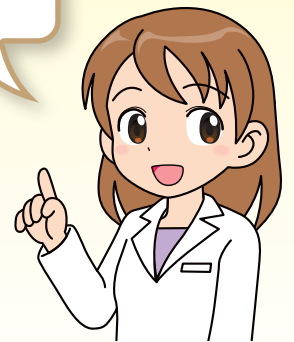
ワンポイント アドバイス

バランスの良い食事と適度な運動は、糖尿病や高血圧、骨粗鬆症などの予防になります。運動は続けないと効果が出ません。楽しんで続けることができる運動を選びましょう。

監修/CDE岐阜

あなたの生活習慣は大丈夫？ 生活習慣病のリスクをチェック！

糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳卒中などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、自分の生活を振り返ってあてはまるものにチェックをいれてみましょう。



- ご飯やパン、麺など(炭水化物)を好んでよく食べる
- ほぼ毎日、間食をしている
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく食べる
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食を抜くことがある
- 早食い、ドカ食い、ながら食べが多い
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

- からだを動かすことがきらい
- 運動不足だと実感している
- どちらかといえばインドア派
- 歩くより車を利用することが多い
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い





- 20歳のときより、体重が10kg以上増えている
- お腹周りがぽっこり出ている



楽しくウォーキングをするためのアプリがあります。是非ご活用ください。市内では約300人が登録しています。



R5.12.1現在

あてはまるものはありましたか？

- 青の項目が3つ以上…………… 食事が乱れがちです
食事の仕方(量、時間、組み合わせ)を見直しましょう  食事
- ピンクの項目が2つ以上…………… 運動不足は生活習慣病の原因の一つです
今より+10分身体を動かしてみましょう  運動
- 緑の項目が1つ以上…………… 食事と運動のどちらも見直す必要があります  食事  運動

生活習慣病予防に役立つ食事と運動についてご紹介します。中面に生活を見直すヒントがあります。各マーク( )の記してある箇所を参考にしてください。

健康づくりの主役はあなたです。
健康な生活を送るには、大切な自分の身体を知ることから！
健康に関することはお気軽にご相談ください。

問合せ先：高山市健康推進課 電話 0577-35-3160(平日8時30分～17時15分)