







減塩で延ばそう健康寿命！ 野菜たっぷりメタボ予防 カルシウム摂ってロコモ予防

カルシウムをしっかりとりましょう

骨粗鬆症の予防と改善の6か条

1. 毎日カルシウムを1,000mg以上摂る
2. 毎日ビタミンDを20μg以上摂る
3. 毎日運動を30分以上行う
4. 毎日日光を15分以上浴びる
5. 毎日たんぱく質を20g以上摂る
6. 毎日水分を2L以上摂る

メタボリックシンドロームとは

おへそ周り1cmを減らしてメタボ予防

おへそ周り1cmを減らすには、毎週1kgの減量を目標にします。

毎日2300kcal以内を摂る・・・1か月1kg減る！

食生活改善推進員に！

健康づくりのための望ましい食生活について学び、地域の方に広めていただく方が食生活改善推進員（通称：ヘルスメイト）です。

食と健康に興味がある方、人のために何かしたいと思っている方、いつまでも若く健康でいたいと思っている方、一緒に健康づくりボランティアとして活動してみませんか。

食生活改善推進員に任じるには
山形市保健センターで開催される「食生活改善推進員養成講座」を受講していただきます。詳しくは山形市保健センターへお問合せください。

お問い合わせ・申込み先
山形市保健センター
（霞城セントラルビル内）
電話：023-647-2280

山形市食生活改善推進員

愛称は ヘルスメイト

地区	ヘルスメイト
1ブロック	山形 山王 山王 山王
2ブロック	山形 山王 山王 山王
3ブロック	山形 山王 山王 山王
4ブロック	山形 山王 山王 山王
5ブロック	山形 山王 山王 山王
6ブロック	山形 山王 山王 山王
7ブロック	山形 山王 山王 山王
8ブロック	山形 山王 山王 山王
9ブロック	山形 山王 山王 山王
10ブロック	山形 山王 山王 山王

ヘルスメイトのシンボルマークは、顔を真中に寄せ、手をつないでスクラムを組んでいる姿で、足もとは無限に広がりをもって地域に向かっており、6つの花弁をもつ花に見えますが、これは愛情と「6つの基礎食品」を意味しております。

夕食

メタボリックシンドローム予防の、
食生活改善推進員

朝食



バランスの良い食生活

食生活による健康の悪影響が懸念される

- 自己チェック
- 最近太ったと言われる。
 - 塩辛いものをよく食べる。
 - 下痢をするので牛乳は。
 - 脂っこい料理が好き。
 - 外食が多く野菜が不足している。

栄養バランスをとるための工夫

- ① 外食は一品料理より和定食と
- ② 炒め物は植物油で
- ③ 食物繊維を積極的にとる
- ④ 甘いものはほどほどに
- ⑤ 肉料理より魚料理を多くする
- ⑥ 減塩を心がける
- ⑦ 煮る、蒸す、焼くで食品の余分な脂をとる



ワクワク子どもキッチン

28.7.2

ワクワク子どもキッチン

メニュー	材料	作り方
1. じゃがいも	じゃがいも 1kg	じゃがいもを洗って、皮を剥いて、1cmの厚さに切る。油を熱して、じゃがいもを揚げる。揚がったら、油を拭き取り、塩をふる。お好みでソースをかける。
2. じゃがいも	じゃがいも 1kg	じゃがいもを洗って、皮を剥いて、1cmの厚さに切る。油を熱して、じゃがいもを揚げる。揚がったら、油を拭き取り、塩をふる。お好みでソースをかける。
3. じゃがいも	じゃがいも 1kg	じゃがいもを洗って、皮を剥いて、1cmの厚さに切る。油を熱して、じゃがいもを揚げる。揚がったら、油を拭き取り、塩をふる。お好みでソースをかける。



減塩で延ばそ

野菜たっぷりメタボ予防 カル

カルシウムをしっかりととりましょう

骨の組織の成分はカルシウムです。カルシウムが不足すると骨が作られにくくなるばかりでなく、骨に蓄えられたカルシウムが、血中に溶け出して骨がもろくなります。成人のカルシウム摂取の目標量は1日600mgですが、骨粗鬆症を防ぐには更に目標量として1日1000mgとすることが考えられています。

いろいろな食品からとりましょう

カルシウムはいろいろな食品に含まれていますが、それぞれ吸収率が異なります。また、骨に蓄えられているカルシウムも減少しているものがあるため、吸収率を高める工夫が必要です。

食品	カルシウム含有量 (mg/100g)
牛乳	120
ヨーグルト	100
チーズ	800
豆腐	150
大豆製品	100
小魚・海苔・乾物	100

骨粗鬆症の

- 1日3回の食事を忘れずに
- 食事の量を減らすと、骨がもろくなる。骨がもろくなるのは、骨の量が減るからです。骨の量は、骨の形成と吸収のバランスで決まります。骨の形成が吸収を上回ると、骨の量は増えます。骨の吸収を抑えるためには、カルシウムをしっかりととりましょう。
- 主食・主菜・副菜のバランスを
- 1日1回は牛乳・乳製品をとる
- たばこ、お酒、コーヒーなどの嗜好品を

夕食

減塩で延ばそう健康寿命！

野菜たっぷりメタボ予防 カルシウム摂ってロコモ予防

カルシウムをしっかりとりましょう

骨の組織の主成分はカルシウムです。カルシウムが不足すると骨が作られにくくなるばかりでなく、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出して骨がもろくなります。成人のカルシウム摂取の必要量は1日800mgですが、高齢者を防ぐには更に摂取量として約100mg多くとる必要があると考えられています。

カルシウムはいろいろな食品に含まれていますが、それぞれ吸収率が違います。その他に含まれている栄養素にも違いがあるので、栄養バランスを整えることも重要な食品をとることが大切です。

食品	カルシウム含有量 (mg)
牛乳 (100ml)	120mg
ヨーグルト (100g)	100mg
豆腐 (100g)	150mg
大豆製品 (100g)	100mg
小魚・海苔・乾物	100mg
野菜 (100g)	100mg
海藻類 (100g)	100mg
豆類 (100g)	100mg
穀類 (100g)	100mg

骨粗鬆症の予防と改善の6か条

- 1日3回の食事を欠かさない
食事の回数が減ると、骨づくりに必要な栄養素が十分に与えられず、骨がもろくなります。特に1日の食事量が少ない人は、3食必ず食べましょう。
- 無理なダイエットはしない
食事量が少なくなると、カルシウムの摂取量も少なくなります。また、やせると、女性ホルモンの分泌が減少し、骨密度が低下する危険性があります。
- 主食・主菜・副菜の3皿を揃える
骨の代謝には、カルシウムだけでなく様々な栄養素が関係しています。1日3食、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。
- 1日1回は牛乳・乳製品をとる
乳製品には、吸収率の高いカルシウムが豊富に含まれています。牛乳が飲めない人は、スキムミルクや他の乳製品を料理などに利用しましょう。
- 1日30分、戸外でウォーキングを
適度な運動は、骨に刺激を与えてカルシウムの沈着を促進させます。夏は日差しが強いので、帽子をかき、水分をこまめに補給しましょう。

メタボリックシンドロームとは

Step1の項目とstep2が2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームです。

Step1

- ① 腹囲 (おへそ周り)
 - 男性が85cm以上
 - 女性が90cm以上

Step2

- ② 血圧
 - 収縮期血圧(上の数値) 130mmHg以上
 - 拡張期血圧(下の数値) 85mmHg以上
- ③ 脂質
 - 中性脂肪 カラ・または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ④ 血糖値
 - 空腹時血糖値 110mg/dL以上

おへそ周り1cmを減らしてメタボ予防

おへそ周り1cm減らすことは、内臓脂肪1kgを減らすことに相当し、約7,000Kcalの消費が必要です。

1か月で1kgの消費を考えると、7,000Kcal÷30日＝約233Kcal

毎日233Kcal減らせれば・・・1か月1kg減る!!

まんじゅう 50g(約2個) ポテトチップス 40g(約1袋) チョコレート 40g(約2/3個)

せんべい 50g(約3個) ビーナッツ 40g(約40個) 干し柿 80g(約3個)

食生活改善推進員に！

健康づくりのための望ましい食生活について学び、地域の方に広めていただく方が食生活改善推進員(通称：ヘルスマイト)です。

食と健康に興味がある方、人のために何かしたいと思っている方、いつまでも若く健康でいたいと思っている方、一緒に健康づくりボランティアとして活動してみませんか。

食生活改善推進員になるには

山形市保健センターで開催される『食生活改善推進員養成講座』を受講していただきます。詳しくは山形市保健センターへお問合せください。

＜お問合せ・申込先＞
山形市保健センター
(霞城セントラルビル内)
電話 023-647-2280

山形市食生活改善推進員 愛称は ヘルスマイト



ヘルスマイトのシンボルマークは、顔を真中に寄せ、手をつないでスクラムを組んでいる姿で、足もとには無限に広がりをもち地域に向かっており、6つの花弁をもつ花に見えますが、これは愛情と「6つの基礎食品」を意味しております。

メタボリックシンドローム予防の献立

夕食

昼食

朝食

職員に！

まいしい食生
方に広めて
改善推進員
です。
方、人のた
いる方、い
いと思って
りボランテ
せんか。

推進員になるには

健センターで開催さ
生活改善推進員養成講
講していただきます。
山形市保健センター
してください。

・申込み先>

健センター
（セントラルビル内）
023-647-2280

山形市生活改善推進員
愛称は ヘルスマイト



6ブロック 30地区
今年度会員数 678名

ヘルスマイトのシンボルマークは、頭を真中に寄
せ、手をつないでスクラムを組んでいる姿で、足もと
は無限に広がりをもって地域に向かっております。6
つの花弁をもつ花に見えますが、これは愛情と「6つ
の基礎食品」を意味しております。

シニアかるた



朝食



朝食



食 屋



夕食

