



山形市食生活改善推進協議会



コーヒー券
販売

こちらでコーヒー券を
お求め下さい。

50円



で延ばそう健康寿命！
いメタボ予防 カルシウム摂ってロコモ予防

てエンジョイライフ



予防の献立

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、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。

食のボランティア
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ふりには
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：山形市保健センター
（電話：023-647-2293）

の種は朝食から

山形市食生活改善推進協議会

こんなに砂糖が入っています



ニアからた

うすあじ

やわらかい

ふくふ

しふん



メタボリックシンドロームとは

おへと肩(こ)を回してメタボ予防

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

高血圧を予防してエンジョイライフ

メタボリックシンドローム予防の献立

元気の種は朝食から

山形市食生活改善推進協議会

山形市食生活改善推進員

愛称はヘルスメイト



ヘルスメ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、足もとは無闇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。

食のボランティア

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







シニアから





シニアかるた



設定温度 28℃



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

メタボリックシンドロームとは

Step1 の数値と 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

腹囲（おへそ周り）
男性で 85cm 以上
女性で 90cm 以上

step2

① 血圧 収縮期血圧（上の血圧） 130mmHg 以上
カフ下血圧は 85mmHg 以上
② 脂質 カンチ脂肪 150mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③ 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の減量を考えるなら、7,000kcal ÷ 30日 = 約230kcal

毎日230kcal減らせば・・・1か月1kg減る!!

まんじゅう 50g (約2個)

ポテトチップ 40g (約1袋)

せんべい 60g (約3枚)

ピーナッツ 40g (約40粒)

チョコレート 40g (約2/3箱)

干し柿 80g (約3個)

おやつ 230kcal

高血圧を解消してエンジョイライフ

肥満を解消

おへそ周りを減らすことで、高血圧のリスクを減らすことができます。おへそ周りを減らすには、食事の量を減らすか、運動をすることが必要です。

減塩調理法

おへそ周りを減らすことで、高血圧のリスクを減らすことができます。おへそ周りを減らすには、食事の量を減らすか、運動をすることが必要です。

塩分の摂取量を控える

① 塩分 減らす ② 減らす ③ 減らす

野菜をしっかりと食べる

野菜と果物を多く食べている人は、おへそ周りを減らすことができます。

果物を1日1〜2種類食べる

果物を1日1〜2種類食べる人は、おへそ周りを減らすことができます。

適度な運動で血圧を下げる

運動は、おへそ周りを減らすのに効果的です。

アルコールは適量を週に2回は休肝日を

アルコールは適量を週に2回は休肝日を

健康のバロメーター 血圧

高血圧ってなあに？

高血圧は、血圧が160/90mmHg以上で、2週間以上続く状態を指します。

高血圧が低くならないといけない

高血圧が低くならないといけない

あなたの血圧は大丈夫？

あなたの血圧は大丈夫？

血圧を測るときはポイント

血圧を測るときはポイント

山形市食生活改善推進員 愛称はヘルスメイト

ヘルスメイトのシンボルマークは、目を真ん中に寄せ、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。

食生活改善推進員に！

健康づくりのための素晴らしい食生活について学び、地域の方々に伝え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考えている方、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。

メタボリックシンドローム予防の献立

朝食

ごはんに味噌汁が入っています

お昼

ごはんに味噌汁が入っています

夕食

ごはんに味噌汁が入っています

元気の種は朝食から

食生活改善推進協議会

減塩で延ばす健康寿命！
野菜たっぷりメタボ予防 カルシウム摂ってロコモ予防

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とは、内臓脂肪型肥満と、血糖値、血圧、脂質の異常が同時に起こる状態です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。

高血圧を解消してエンジョイライフ

高血圧は、心臓に負担をかけるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などのリスクを高めます。塩分を減らし、野菜を多く摂ることで、高血圧を解消しましょう。

健康のバロメーター 血圧

血圧は健康のバロメーターです。高血圧になると、心臓に負担がかかり、脳卒中や心臓病のリスクが高まります。定期的に血圧を測定し、正常範囲内に保ちましょう。

山形市食生活改善推進員
愛称は ヘルスメイト

ヘルスメ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。

67ブロック 30地区
今年度会員数 647名

食のボランティア
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

元気の種は朝食から
山形市食生活改善推進協議会

こんなに砂糖が入っています

