

10月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.10.1

普段の歩きを運動に！！



できるだけ歩かなくていい、動かなくてもいい生活をついつい送りがち。ドアツードアに近い生活の方も多いのでは・・・**市の健診では、歩く速度の遅い人が多い※**という結果がでています。つまり、**歩き慣れていない状態、心肺機能や筋力の低下が心配**されます。

※ R1 年度特定健診「同年代の同性と比べ歩行速度が遅いと回答」市 **79.8%** (全国 49.2%)

***** 正しい立ち姿勢が基本 *****

姿勢をよくすることは、身体を有効に使える状態をつくること。

正しい姿勢を意識して颯爽と歩きましょう。

● 視線は数メートル先の路面に

● 身長が1~2cm高くなったイメージ

● 肩の力を抜いて

★ お腹とお尻を引き締める

● 背筋を伸ばす

● 足裏に腰を乗せていくイメージ

● 腰の位置は高く

★ 腕は小指から真っすぐ後ろに引く
肩甲骨の動きが加わって、上半身の動きが効率よく下半身に伝わります

● 膝を伸ばす

● 踵から着地

姿勢意識 & やや速く

プラス10 テン **今より10分 または 1,000歩多く歩こう**

歩きを運動に変えて、運動だからこそ得られる爽快感、高揚感をぜひ体感してください。

◆インスリンが活性化し血糖値が下がる

◆新陳代謝の高まりで細胞が活性化

◆ストレス発散

◆血液循環がよくなり心臓病・高血圧予防、高脂血症改善

◆体脂肪、内臓脂肪を減らす

◆脳の老化防止

◆便秘解消

◆内臓の働きがよくなる

◆疲れにくくなる

◆免疫力が高まる

◆骨を丈夫にし、脚力を維持

◆

毎月 19日 は 「減塩・野菜の日」

“オールやまがた”で健康長寿の基盤である「健康的な食生活」を考え、実践する日です。



スーパー等で2つのマークを探してね

食塩摂取量の目安 1日あたり

男性・・**7.5g** 女性・・**6.5g**

※ラーメン1杯は5～6g (スープを飲み干した場合)

野菜摂取量の目安 1日あたり

350g

※新庄最上地域の平均野菜摂取量は263g
(H28 県民健康栄養調査)

塩分♥ひかえめ

野菜♥たっぷり

【食塩の摂り過ぎによる影響】

- ①血圧が上がり、心臓に負担がかかる
- ②血管に直接ダメージを与える
- ③腎臓に負担をかける

【今日からできること】

- ◆味を確かめてから、醤油、ソース等をかけずにつける
- ◆漬物は量と回数を減らす
- ◆酢やレモン、七味、生姜、ゴマなどを使う
- ◆低塩の調味料を使う
- ◆めん類の汁はなるべく残す
- ◆旬の新鮮な食材を使う
- ◆外食・加工品は塩分量表示を確認

【野菜の積極的摂取による効果】

- ①カリウムは体内の余分な塩分を排出
- ②食物繊維は脂質・コレステロールの吸収を抑制
- ③βカロテンは皮膚・粘膜を強化

【身近な野菜で簡単摂取】

- ほうれん草・ピーマン・トマト・人参・なす
キャベツ・きゅうり・レタス・大根・里芋※等
- ◆お浸し、温野菜で見た目の量を減らす
 - ◆貝だくさんの汁物
 - ◆細切り、薄切りのサラダ
 - ◆煮物・野菜炒め等でもう1皿小鉢をプラス!
- ◆特に下線部の緑黄色野菜は毎日食べましょう
※里芋はカロリーが高いので量に注意しましょう

プラス ♥ 腹8分目の食事が、血管を若返らせる上でもっとも大切

【お問合せ先】新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791