

# しっかり食べて、しっかり歩いて 一年を健康に過ごそう

● 問合せ 健康づくり課健康推進係 (☎☎3916)

『健康とは病気がないこと』ではありません。病気があっても、うまく付き合い、自分なりの目標を持って生活することが大事です。

今回の特集では、一年を元気に送ることができるように、食べて、歩いて健康になれる取り組みを紹介します。あなたもはじめての一步を踏み出してみませんか。



350g分の野菜を食べるために、1日5皿を目標にしましょう。

野菜に含まれる食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、特に、緑（葉物）の野菜を食事の最初に食べることで血糖値の上昇を抑えられます。  
1日に摂りたい野菜の目標量は350gで、そのうち緑黄色野菜を120g摂ることが勧められています。

**野菜**  
糖尿病予防にも効果のある緑（葉物）の野菜を食べよう

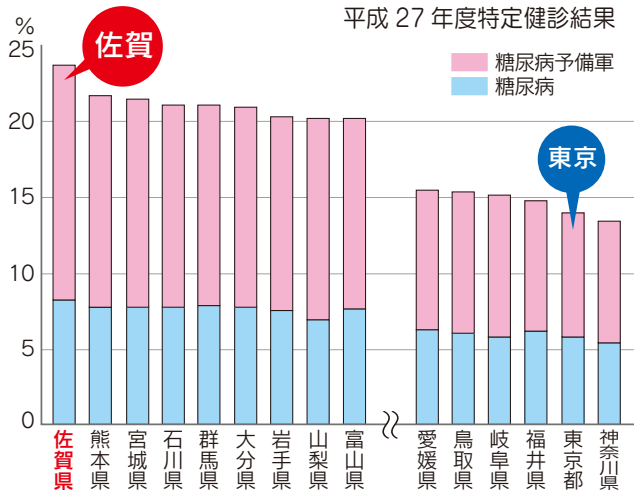
健康に過ごすためのポイント 栄養編①

野菜を食事の最初に食べることは血糖値の上昇を抑えるだけではありません。低エネルギーであるため、よく噛んでゆっくり食することで、唾液の分泌を促し食べ過ぎ防止につながり体重が増えにくくなります。

よく噛んで、ゆっくり食べよう



野菜を調理するのが苦手な人は、カット野菜やコンビニ、スーパーのサラダでもOK



第3回NDBオープンデータ（厚生労働省）

佐賀県は糖尿病+糖尿病予備群の割合が全国ワースト

さらに 衝撃の事実

平成30年度特定健診の結果によると、糖尿病の疑いがある人の多い順位は県内20市町の中で10番目。割合で言うと12%、なんと8人に1人は糖尿病予備群という結果に。

伊万里市は糖尿病の疑いがある人が多い

## タンパク質

ライフステージに合わせたタンパク質摂取で健康維持

体を構成するタンパク質の必要量は、年齢・性別・病態によって変わってきます。幼児・学童・思春期・妊娠期は成長が著しく体の基礎を作るのに不可欠です。40歳を過ぎた頃からは徐々に筋肉量が減ることで身体機能が衰えてきますので、維持するために必要です。また、腎臓の機能が低下した場合は、タンパク質を制限することもあります。ライフステージに合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

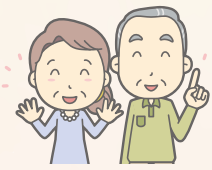
高齢者はフレイル予防のため、タンパク質を食べよう

まだ介護は必要ではないけど、なんとなく体調が優れない、足腰や飲み込みに不安がある…など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。そのフレイルの代

表的なものが『身体的フレイル』です。これは普段の活動量が少なかつたり、栄養が行き渡らなかつたりするために筋肉が衰えてしまうことで起こります。身体的フレイルの予防、改善にはタンパク質などをしっかり摂ることと運動の組み合わせが何より大切です。

### 1日の必要なタンパク質摂取量は

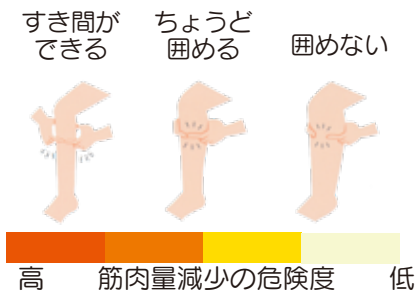
一日に必要なタンパク質は体重1kgあたり1gとされていますが、高齢者は若いときよりもタンパク質を筋肉に変える力が衰えているため、体重1kgあたり1.2g～1.5gは必要です。つまり、体重60kgの人なら、1日にタンパク質を70～90gは摂る必要があります。



1日の摂取例

食品	タンパク質 (g)
牛乳1杯 200g	6.6
卵1個 50g	6.2
魚(鮭) 70g	15.7
肉(豚肉) 70g	14.4
木綿豆腐(1/4丁) 100g	6.6
白飯 150g	3.8
その他(野菜など)	20～40
合計	70～90

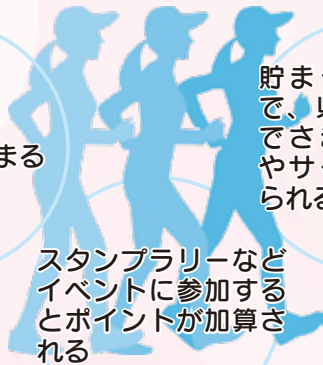
ふくらはぎの筋肉量でフレイルをチェックしよう  
指輪つかテスト  
両手の人差し指と親指で輪っかを作る。利き足でないほうのふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。



## 活用しよう県公式ウォーキングアプリ SAGATOCO

アプリを使うとこんないいことが

歩数に応じてポイントが貯まる



店舗特典を受けられる  
ポイントが貯まる  
県内各サービスで使える

スタンプラリーなどイベントに参加するとポイントが加算される

他にも歩くのが楽しくなる機能がたくさん

全体、年代、地別、企業ごとのランキング

日々の歩数や消費カロリーをグラフで表示

10分長く歩く習慣をつけよう  
佐賀県民は東京都民と比べ、1日の歩数が男性は約1300歩、女性は約600歩少ないという結果が出ています(平成28年国民健康・栄養調査)。1000歩は約10分歩く距離です。普段より10分多く歩くことを意識しましょう。

歩こう。伊万里。  
歩こう。佐賀県。

SAGATOCOの詳細はこちら →



● 問合せ先 県健康増進課 (☎0952-257075)