

健康寿命をのばそう!
免疫力もアップ

からだにいいこと はじめよう!

9月は健康増進普及月間です

しんじゅく健康フレンズ 菜々

フレイル(虚弱)を予防しよう!

健康寿命をのばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防に加え、介護の原因となる骨折・転倒・高齢による衰弱等の予防が大切です。今回ご紹介する健康習慣は、さまざまな研究から、健康のために効果があることが分かっています。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。
問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・📠(5273)3930

働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう!

☑️ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g = 小皿5皿分



たとえば…朝食にミニトマトを追加

☑️ プラス10分動こう

1日8,000歩が
目安です!

テレワーク・外出自粛での
運動不足の解消に

たとえば…
いつもより遠くの
スーパーまで歩く



ライフステージにあわせてギアチェンジ

シニア世代のあなたは

☑️ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質量 [1.0~1.2g] × 体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安
これでたんぱく質
合計約53g

※表中の数字はおお
むねの食材の重さ
(含有たんぱく質量)

豚ロース肉 焼き	鮭 焼き	卵	牛乳	納豆
50g(13g)	70g(20g)	50g(6g)	180g(6g)	50g(8g)

たとえば…かけそばに卵をプラス

☑️ 歩くことに加え、筋トレで筋力を維持しよう

▶ やってみよう! つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ

- ① 両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。
- ② 1,2,3,4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5,6,7,8でゆっくり元に戻します。



運動不足で筋肉がやせていませんか?
親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎ
の最も太い部分を囲んでチェック!
隙間ができる方は要注意です。 ころろ



おすすめ! しんじゅく 健康フレンズ!!



社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長いことが分かっています。
まずは出かけることを意識してみませんか。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・
📠(5273)3930

vol.17 外出は健康づくりの第一歩

以前はよく釣り場で
会ってましたけど、
最近は会わなくな
りましたね

釣り竿を無くし
ちゃってね
釣りに行かなくな
って外出も
減っちゃったよ

僕 将棋サークルに
入ってますけどよかったら
一緒にやりませんか?

これで
8連敗
だ~

こうい
うと
ころに
来ると
元気が
出るな~!

後日



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
~1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・📠(5273)3930

丸ごとタマネギのスープ

電子レンジだけで作れるので、疲れた時や時短調理をしたい場合におすすめです。

この料理1人分で約220gの野菜がとれます。



9月のレシピ

材料(2人分)

- ▶ タマネギ…………… 2個
- ▶ ブロccoli…………… 1/5株
- ▶ ウイナー…………… 2本
- ▶ 水…………… 300cc
- ▶ 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- ▶ 塩…………… 適宜

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① タマネギは皮をむいて上下を切り落とし、下部に十字の切り込みを入れる。ブロccoliは食べやすい大きさに切り分ける。ウイナーは斜め半分に切る。
- ② ①のタマネギを深い耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安:600Wで4分)。
- ③ ②のタマネギの上下をひっくり返し、ブロccoli、ウイナー、水、顆粒コンソメを加える。
- ④ ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安:600Wで2分)。
- ⑤ ④を軽く混ぜ、塩を加えて味を調える。
(レシピ提供/区食育ボランティア 立原瑞穂)