



からだにいいこと はじめよう！

9月は健康増進普及月間

健康寿命を延ばそう！

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防のほか、介護の原因となる骨折・転倒、フレイル(虚弱)の予防が大切です。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。

しんじゅく健康フレンズ 菜々

4コマ漫画で知る！ 健康づくりのヒントは こちら▶



ケンゾウ

こころ

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は小皿5皿分です。

例えば… **朝食にミニトマトを追加**



☑ **プラス10分動こう**

テレワーク等での運動不足の解消に、いつもより遠くのスーパーまで歩くなど、意識して運動してみましょう。

1日
8,000歩が
目安！

シニア世代のあなたは

フレイル(虚弱)を
予防しよう！

☑ **魚・肉・卵等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の量=1.0～1.2g×体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50～60g

☑ **歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう**

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、真っすぐ立ちます。
②1、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。

1日10回
×3セット

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)です。

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

例えば… **かけそばに卵をプラス**



運動不足で筋肉が痩せていませんか
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！指とふくらはぎの間に隙間ができる方は要注意です。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

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**～



食欲アップ！野菜のスープカレー

サラサラとした口当たりで食欲が落ちている日でも食べやすい1品です。トッピングの夏野菜をアレンジしても楽しめます。
この料理1人分で約110gの野菜がとれます。

材料(2人分)

・鶏もも肉 …… 1/2枚(160g)	・固形コンソメ …… 1個
・カレー粉 …… 大さじ2	・ケチャップ …… 大さじ1
・塩 …… 少々	・ナス …… 1/2本(50g)
・タマネギ …… 1/2個(80g)	・パプリカ(赤・黄) …… 各1/8個(20g)
・油 …… 大さじ1	・カボチャ …… スライス4枚(40g)
・すりおろしニンニク …… 小さじ1	・オクラ …… 2本(20g)
・水 …… 400cc	・油(揚げ焼き用) …… 大さじ5程度



作り方

①鶏もも肉を一口大に切って袋に入れ、カレー粉大さじ1、塩を少々加えてもみ込み、15分程度置いてなじませる。
②タマネギはくし切りにする。
③鍋に油大さじ1をひき、すりおろしニンニクと②を加え、タマネギがきつね色になるまで炒める。
④③に①を加え、鶏もも肉の色が変わるまで炒める。
⑤④に水、固形コンソメを加え、アクを取りながら沸騰するまで煮る。
⑥⑤に残りのカレー粉、塩少々、ケチャップを加え、弱火で15分煮込む。
⑦トッピング用の揚げ野菜を作る。
ナス、パプリカ、カボチャは食べやすい大きさに切る。オクラは板ずり(※)する。
フライパンに野菜が浸るくらい油を入れ、揚げ焼きする。
⑧器に⑥を盛り、⑦をのせる。
※塩をまぶして、まな板の上で転がしてうぶ毛を取り除く下処理です。
(レシピ提供／大場・株龍生堂本店 クスリの龍生堂薬局管理栄養士)

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

すすめ！しんじゅく健康フレンズ!!

Vol.29

目指せ！1日200g果物生活

果物の摂取量が増えると、循環器疾患や脳血管疾患の予防の効果があるといわれています。1日の目標量は200gです。まずは手軽に食べられる果物から始めてみましょう。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



健康のために毎日果物200g食べましょう!!!

毎日かあ…

200gってどのくらい？

りんごだと1個、みかんだと2個くらいだよ！

なるほど…

① ② ③ ④

① 分けて食べるのがおすすめ！

② おやつ

③ 朝

④ みかんやバナナから始めてみたら？

これなら続きそう！

いただきます！

切るのが面倒だなあ…