

\ 自分にあつた /

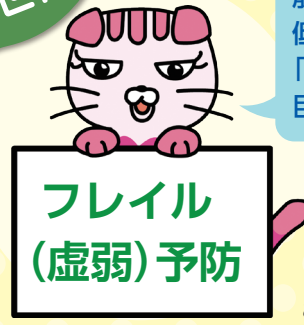
# からだにいいこと はじめよう!

 ✨ ✨ ✨ **ライフステージごとの健康づくりのカギは?** ✨ ✨ ✨

**働き盛り**


なんと死因の約5割が生活習慣病! 普段の生活に、ひと工夫加えて健康的な生活に近づこう!

しんじゅく健康フレンズ ケンゾウ

**シニア世代**


筋力や心身の活力の低下を予防して「元気で長生き!」を目指そう!

しんじゅく健康フレンズ こころ

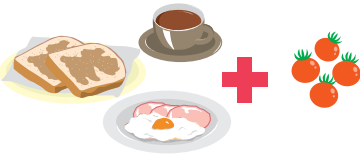
## 生活習慣病予防のためのワンポイント

### ✓ プラス1皿野菜を食べよう

日本人の平均的な摂取量(約280g)から考えると足りないのはあと1皿です。

たとえば...

朝食にミニトマトを追加


**1日に必要な量**

 野菜350g  
(小皿5皿分)


▲小皿1皿の目安

### ✓ プラス10分動こう

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病などのリスクを下げることができます。

**1日8,000歩が目安です!**

たとえば...

一駅前で降りて歩く



ライフステージにあわせてキアチェンジ

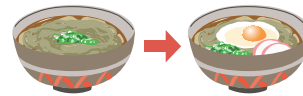
## いつまでも元気でいるためのワンポイント

### ✓ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

たんぱく質やエネルギーの不足は、筋肉の減少や体重低下などによる身体機能の低下につながります。

たとえば...

お蕎麦に卵をプラス


**区民のデータ**

65歳以上の約4人に1人が低栄養傾向

### ✓ 歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう

筋肉は、衰えやすい反面、鍛えれば何歳からでも増やすことができます。

たとえば...

テレビを見ながら、片足立ち

 1 つかまるものがある場所で  
 2 床につかない程度に片足を上げる  
**左右1分間ずつ1日3回**
**ふくらはぎの筋力UP!**


※食事や運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください

## 【健康についてのご相談はこちら】

 牛込保健センター  
 Tel (3260)6231  
 Fax(3260)6223

 四谷保健センター  
 Tel (3351)5161  
 Fax(3351)5166

 東新宿保健センター  
 Tel (3200)1026  
 Fax(3200)1027

 落合保健センター  
 Tel (3952)7161  
 Fax(3952)9943

# 👁️👁️ 目でみてわかる! 健康づくり

**Q** 1日に必要な野菜の量350gってどのぐらい?

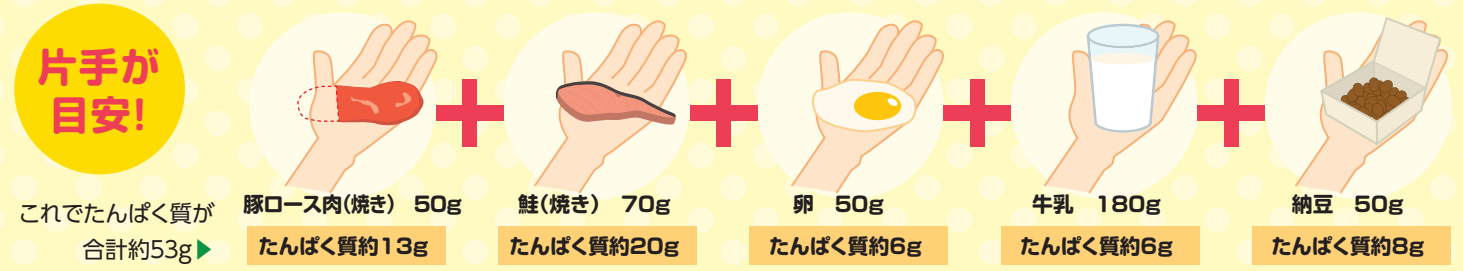


3食に分ければ、そんなに難しくもないかも...



**Q** シニア世代の方が1日に必要なたんぱく質量は?

[1.0~1.2(g)]×体重(Kg) 体重50kgの人の場合は50~60g



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より計算

**Q** 1日にどのぐらいからだを動かせばいいの?

からだを動かす時間の目標

**18歳~64歳**

歩く、階段をのぼる、掃除機掛けなど元気にからだを動かして

1日 60分以上

**65歳以上**

植物への水やり、料理、ゆっくりした歩行などじっとしていないで

1日 40分以上

さらに、息がはずみ汗をかく程度の運動(筋トレ、早歩きなど)を1週間あたり60分含めると効果的!

※食事や運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください



‘からだにいいこと’を楽しくお届けする健康づくり推進キャラクターです。