

元気な体で元気に過ごしましょう！

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

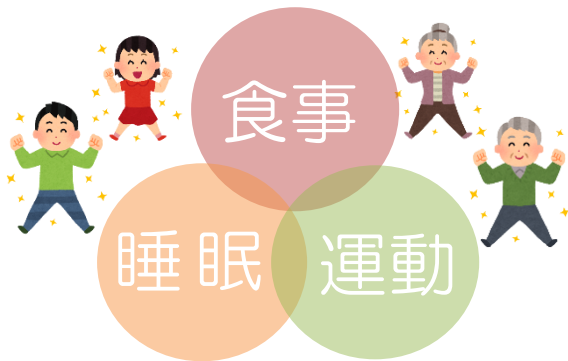
# 健康な体は食事から

9月20日、ラグビーワールドカップが始まります！アジア初となる日本での開催です。

また、来年2020年にはオリンピックが日本で開催されます。

今回の食育メールでは、スポーツはもちろん日々の生活にも大切な“体づくり”に注目してみましょ。

## 元気な体をつくる 3つのポイント



### 睡眠



#### 年齢別理想睡眠時間\*

4~6歳	10~13時間
6~12歳	9~12時間
13~18歳	8~10時間
19歳~	7~9時間

質の良い睡眠は心身の休養や記憶の定着、成長に良い影響を与えます。

また、睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病や認知症といった病気のリスクが高まるといわれています。

\*米国睡眠医学会による研究

### 食事

食事をおいしく、バランスよく。  
“おぜん”を意識して！



1日3食！  
主食、主菜、  
副菜を揃えて  
食べましょう。

3食バランスよく食べられているあなたは  
さらにランクアップ！

野菜1日  
350gの摂取を  
目指しましょう！

不足しがちな  
カルシウムを  
牛乳・乳製品で  
補いましょう！

和食に欠かせない  
だし、香辛料、かんきつ  
類、香味野菜などを  
賢く使っておいしく  
減塩しましょう！



### 運動

適度な運動とは？



65歳以上の方は、座ったり横になったりしている時間を減らし、1日40分動きましょ！



18~64歳の方は、歩行以上の身体活動を毎日60分、息がはずみ汗をかく程度の運動を週1回60分できると良いですね！



「適度な運動量は分かったけれど、なかなか時間が作れない」そんなあなたは！

積極的に階段を  
使おう！



いまよりも  
プラス10分  
から始めよう！



テレビを見ながら  
足上げ運動

駐車場は遠くに  
停めよう！



三条市では、いつでも、どこでも、だれでもできる“ちょこっと筋トレ”を作成しました。みなさん是非チャレンジしてみてください

三条市  
ちょこっと筋トレ紹介ページは  
[こちらから](#)



# なぜ筋肉は必要なの？

## 筋肉の役割

姿勢を維持する

体・内臓を動かす

体温を発熱維持する

内臓や骨を守る

筋肉量減少は加齢が一番の原因！

チェックが付いたら筋肉量減少のサイン！

自身の生活を見直してみましよう。

- 青信号のうちに横断歩道を渡りきれない。
  - 何も無い所でつまづく。
  - ペットボトルのキャップが開けづらい。
  - 手すりがないと階段が上がれない。
- \*フレイルチェック、サルコペニア(筋肉減少)チェックより

## 筋肉が減ると...



スポーツを頑張りたいあなたはおゼんの形に2品プラスして栄養フルコース型の食事に!



バランスよく、いろいろな食材から必要な栄養を補給!

## 間食を上手にとりましよう

【間食のタイミング】  
昼食後に練習まで時間が空くときは練習の約2時間前、練習後、夕食をとるまでに時間がかかる場合には練習後の間食がおすすめ!

練習前は糖質、練習後は糖質+たんぱく質を意識しよう!!

【おすすめ間食】



## 旬の食材紹介

## 9月は“梨”

県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られています。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。梨はお尻のあたりと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くは酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとる方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。



## 一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。  
日に日に涼しくなり、コンビニにおでんが並び始めて秋の訪れを感じています。ちなみにコンビニのおでんが良く売れるのは10月で、おでんに限らず季節商品は季節の変わり目に売れ行きが良いそうです。四季がある日本では、食から季節を感じる方が多いのでしょうか。食欲の秋、たくさん美味しい食べ物が出てくる季節ですが、みなさん食べすぎには注意して旬を楽しみましょう。

## 食育の視点の主要施策(食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

## まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp