

必見 専門家の「解決のテクニック」

主食・主菜・副菜のそろった食事をするのは健康づくりの基本ですが、実践するのはなかなか大変です。特に青森の人は野菜の摂取量が不足しているとされているので、手軽に野菜を調理して、食事バランスを整えることができるメニューを考えました。ぜひ一度作ってみてください。

テックイースト認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士 武井 秀貴先生



健康を維持するためには日頃のメンテナンスが大切です。機械なら壊れた部品を取り替えることもできますが、人のカラダはそうはいきません。途中で壊れてしまわないように、日頃からケアを行いましょう。まずは、疲労が溜まっている箇所を運動でゆるめていきましょう。

NPO法人青森県健康・体力づくり協会
健康運動指導士 斉藤 美雪先生



保健協力員として住民の皆さんに訪問して健診受診を勧めています。関わった中には、健診を長期間受けず、急に倒れて病気が見つかる方もいます。健診は一日、病気になるれば数か月...？まずは一度受診しましょう！でも、どこか具合が悪いときは健診を待たずに受診することも大事ですよ！

東地方保健所保健協力員連絡会会長
保健協力員 吉崎 きみ子先生



① 簡単・栄養バランスメニュー

(1日の塩分目安) 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

けの汁風炊き込みご飯

材料(3~4人前)

- ・お米 2合
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・けの汁具材の水煮 1袋(250g)



栄養価(1人分)

エネルギー	: 260kcal
たんぱく質	: 4.5g
脂質	: 0.5g
炭水化物	: 59.4g
食塩相当量	: 1.3g

作り方

- ①米を研いで、酒、しょうゆを加える。
- ②水を炊飯器の2合の目盛りまで入れて軽くかき混ぜる。
- ③水煮具材を投入し炊飯する。炊き上がったら混ぜ込んで完成。

減塩の工夫

生姜・ねぎ・ゴマなどを炊きあがったご飯に加えれば、塩分を増やさずに味の変化を楽しめます！具材を炊飯器に入れる前にゴマ油で軽く炒めると風味が増します。

手軽に野菜がとれて最高！
漁師仲間と一緒に
食べてます★



平内町ホタテ漁師
川村 伎海さん

トマト香る味噌汁〜サバ缶&グリル野菜〜



栄養価(1人分)

エネルギー	: 119kcal
たんぱく質	: 8.6g
脂質	: 5.9g
炭水化物	: 10.6g
食塩相当量	: 0.5g

材料(4人分)

- ・サバ味噌(缶) 1缶
- ・トマト 1/2缶(缶・ホール)
- ・ブロッコリー 小4房
- ・たまねぎ 2/3個
- ・にんじん 1/3本
- ・黄ピーマン 1/2個
- ・湯 2カップ

減塩の工夫

サバ缶とトマト缶で
だしいらす！

作り方

[下準備]

- サバ味噌(缶):一口サイズにほぐしておく
- ブロッコリー:小房
- たまねぎ:くし型
- にんじん:短冊切り
- 黄ピーマン:1cm幅のせん切り

- ①野菜を焼き目をつけるようにグリルする。
- ②鍋に①、トマト、水、サバ味噌を入れてひと煮たちさせる。
- ③お椀に盛りつけ、できあがり。



青森県立保健大学
おかず味噌汁健やか力向上委員会の皆さん

減塩。具たくさん

「おかず味噌汁」
ってなに？



簡単で美味しいです！
仕事に行く前でも
作れちゃいます😊

他のレシピやアレンジはこちら▶



② 簡単ストレッチ

肩こりがある人へ

指・手首・腕の運動



5呼吸

Point

肩が内に回らないように
指先は後ろに向ける

肩の運動



吸う

吐く

5呼吸

Point 常に顔は正面に

胸・上背部の運動



吸う

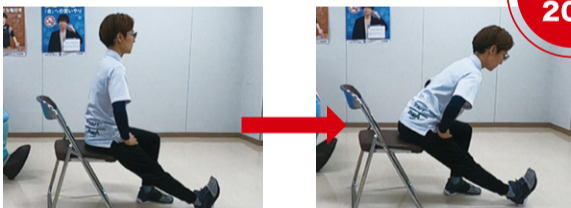
吐く

5呼吸

Point 骨盤の前後傾を意識

腰痛がある人へ

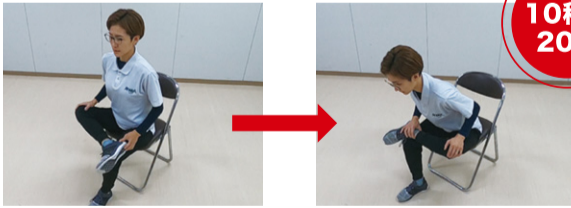
ももの後ろのストレッチ



10秒~
20秒

Point つま先は天井

おしりのストレッチ



10秒~
20秒

Point 膝を外方向に向ける

姿勢を改善したい人へ

わき腹・ももの付け根のストレッチ



10秒~
20秒

Point

足の指は床につき
かかとを天井に向ける

③ 健(検)診のメリット

病気になって
治療費が
かかると困る



普段、こんなこと
思っていないませんか？



まだまだ仕事を
元気に続けたい

BMIをチェックして
ボディメイクに
活かしたい



そんなあなたに！
いまの身体の状態を
チェックして
みませんか？



健康診断(特定健診・がん検診)

早く病気が見つければ、治療費用や
精神的・身体的な負担を少なくできる

通院中の方でも、病院でしない検査が
受けられる(町村による)

結果説明会で保健師・管理栄養士から
専門的なアドバイスが受けられる

健(検)診のお申込みは各町村へ

平内町役場健康増進課
TEL:017-718-0019

今別町役場町民福祉課
TEL:0174-35-3004

蓬田村役場健康福祉課
TEL:0174-27-2113

外ヶ浜町役場福祉課
TEL:0174-22-2941

計画カード

予約したらメモして
目につくところに貼っておこう！

月 日 ()

: ~

場所:

よし、
早めに予約しよう



動画はこちら▶

