



今日から運動するぞ!

野菜摂取と運動習慣で健康づくり!

1 野菜は1日350g摂取を目標に『あと50g』多く食べよう!

青森県民(成人)の野菜摂取量の平均値は300.2g※。県が策定した「青森県健康増進計画健康あおり21(第2次)」では、目標値を350gとしています。目標達成まであと50g! 日々の食事であと少し野菜を多く食べることを心がけましょう。※出典:平成28年度青森県県民健康・栄養調査

あと50g多く
食べることを
心掛けよう

例えば
きゅうり半分、
ミニトマト5個分が
目安



野菜を食べるメリット

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

野菜を食べないと...

野菜摂取量が減ると、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足して体調不良の原因になることも。

効果的な野菜の摂り方

栄養素が多い
旬のものを

生野菜よりも
加熱した野菜を

外食時は
野菜料理を1品プラス

便利なカット野菜や
冷凍野菜なども活用

● 野菜から食べよう! 『ベジタブルファースト』

食物繊維を多く含む野菜を最初に食べると、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。主食は最後に食べるようにしましょう。

- ポイント
- 野菜を先に食べる(海藻やきのこ類も効果的)。
- 早食いでは効果なし。5分かけてゆっくり野菜を食べよう。



2 見直そう! 運動習慣

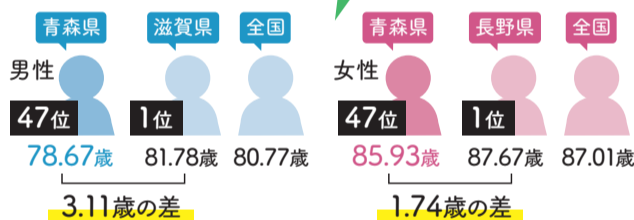
運動不足と深く関係!
青森県の健康事情

青森県の生活習慣病による死亡数は、全体の死亡数の過半数を占めています。

また、40~50代の働き盛りの男性の死亡率が高く、特に55~59歳においては全国平均の約1.4倍です。

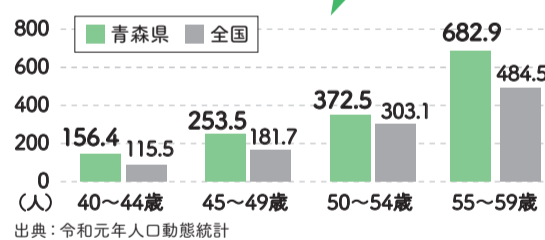
さらに1日当たりの平均歩行数を見ると、青森県は全国平均よりも少ないことがわかります。運動は生活習慣病の予防に効果があるので、日頃の運動習慣を見直してみましょう。

青森県は平均寿命が全国ワースト1位

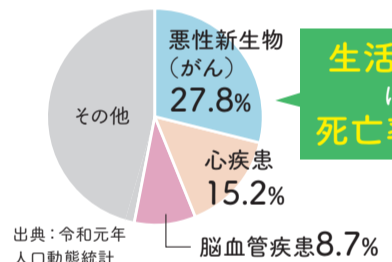


40~50代の男性死亡率(人口10万対)

働き盛り世代の死亡率が高い



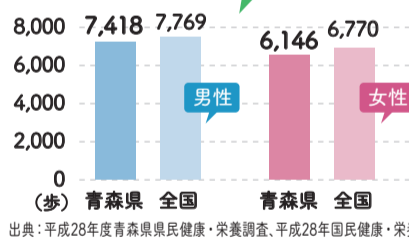
青森県の死因別死亡割合



生活習慣病による死亡率が高い

1日当たりの平均歩行数

男女ともに平均歩行数が少ない



● 無理なくできる運動を少しずつ始めよう!

身近な散歩コースを動画で紹介!



青森県では、観光資源を活用した健康づくりに取り組んでいます。公園や海岸など県内の観光コースを実際に歩いてみた動画をYou Tubeに掲載しており、散歩コースとしての雰囲気を感じ取れる内容となっています。動画を参考に、まずは近場の観光コースを歩いてみませんか。

● 健康情報はここから! 『あおり健康情報局』

青森県の健康づくりに関する情報を各種SNSで発信中。ほかにも健康づくりのキャンペーンを実施するなど、幅広く健康促進の啓発活動を行っています。

詳しくは県庁HP
あおり健康情報局



● 青森県健康経営認定制度

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む事業所を、「青森県健康経営事業所」として認定します。

認定された事業所のメリット

- 企業PR・イメージアップ
- 県の入札参加資格申請時の加点
- 県特別保証融資制度の利用 など

詳しくは県庁HP

青森県健康経営認定制度

検索

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

パンフレットをダウンロード!

