

「健やか力」で健康あおもり!

県民みんなで歩きましょう!

身体活動量が多い方や運動をよく行っている方は、総死亡の減少の他、脳卒中、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満などの罹患率(=これらの病気に罹る確率)や死亡率(=これらの病気で亡くなる確率)が下がるとされており、健康で長生きするためには、身体活動を多く行うことがとても重要です。

激しいスポーツに限らず、日常的な活動、例えば10分程度の歩行を1日に数回行う、こういった小さな積み重ねでも、健康上の効果があります。

しかし、平成28年度に行われた全国(※1)と青森県(※2)の調査によると、健康の向上に必要な理想的な歩数までは青森県、全国ともに足りていないのが現状です。

ウォークビズ(=職場を身近な運動環境だと考えて歩きやすい靴や服装で通勤・就業すること)・スタイルでいつもより少し多く歩くなど、できることから始めてみましょう。

(※1)平成28年度国民健康・栄養調査:なお、調査対象者は20~64歳
(※2)平成28年度青森県県民健康・栄養調査:なお、調査対象者は20~64歳

■1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気	
2,000歩	0分	寝たきり	症状が 重い・深刻
4,000歩	5分	うつ病	
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	症状が 軽い・深刻 ではない
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)	
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖	
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)	
12,000歩	40分	肥満	

12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも...

引用元:株式会社長寿社会研究所(中之条研究) <http://kenju-jp.com/nsystem/>

■1日あたりの平均歩行数



県民みんなで循環器病に注意喚起!

青森県では、脳卒中を意味する「あたる」「あたって」という言葉がよく使われます。脳卒中・心臓病をはじめとする「循環器病」は県民にとって身近な病気ですが、本県の死亡原因の約4分の1を占める、命に関わる病気です。

突然、「顔半分がマヒする」「片方の手足に力が入らない」「ろれつが回らない」などの症状が起きた場合、脳卒中の恐れがあります。早めの治療が肝心ですので、迷わずすぐに救急車を呼びましょう!

症状が出ている本人は連絡が難しい場合があります。周囲の方々の気付き、見守り、素早い対応が大切です。

また、脳卒中の後遺症は、手足の麻痺、てんかん、失語症、記憶障害など外見からわかりにくいものもありますので、周囲の方々の深いご理解とサポートをお願い致します。

循環器病の症状や対応、高血圧予防について、動画でわかりやすく解説していますので、ぜひご覧ください。



動画でも配信中!



“青森の野菜摂取の現状は?”
“なぜ野菜が大切な?”
そんな野菜の「?」を解き明かす

#ベジトキ



あおもり健康情報局

健康に関する情報を
SNSで発信しています



青森県 がん・生活習慣病対策課

検索



青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課

青森県青森市長島一丁目1-1

TEL: 017-734-9283 (直通)

#ベジトキ 青森

イマが野菜の食ベドキ!

“青森の野菜摂取の現状は?” “なぜ野菜が大切な?”

そんな野菜の「?」を解き明かす『#ベジトキ』

楽しく・かしこく・おいしく! みんなで野菜を食べましょう!

はじめよう!

ベジファースト

知ってる?①

野菜から食べる「ベジファースト」を!

食事の際には、野菜を先に食べる「ベジファースト」を心がけましょう!野菜には食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、糖尿病や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、時間をかけて野菜を食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎの防止にもつながります。

野菜を先に食べる

生野菜や温野菜はもちろん、きのこ類や海藻類なども食物繊維を多く含むので、先に食べると効果的!ごはん、パン、麺類などの主食は最後に食べましょう。

ゆっくり食べる

早食いは効果なし!ゆっくりよくかんで食べましょう。

この順番で食べよう

「ベジファースト」の進め方

最初に口にするのは野菜をはじめ、きのこ類や海藻類。ゆっくり食べることで、満腹感が得られます。次にたんぱく質が摂れる肉や魚などのおかず、最後に炭水化物が多いごはんやパンを。食事の順番に気をつけるだけで、健康に一步前進!



あと野菜が50g食べられるワンポイント

あと50g!

冷凍ほうれん草

1. 水洗いして、軽くゆでる
2. カットして、冷凍保存する
3. 解凍して、味噌汁へポン!

※生ほうれん草1株=約50g

あと50g!

きゅうりのごま和え

1. きゅうりを乱切り
2. 調味料と和える
3. 一晩冷蔵庫に置いておくだけ!

※きゅうり半分=約50g

あと50g!

カットサラダ

そのまま使える!

ミニトマトのつまみぐい

1. ミニトマト4~5個を洗う
2. つまむだけ!

知ってる?②

野菜の効果

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどを含んでいる野菜は、健康づくりに欠かせない食材。野菜の摂取量を増やすことで、**体重のコントロールや循環器病、がんの予防、2型糖尿病などに効果**があることが報告されています。

カリウム

食物繊維

抗酸化
ビタミン

知ってる?③

青森県の野菜摂取の現状

■青森県民の野菜摂取量の平均値(20歳以上)

300.2g/1日

男性:305.9g 女性:295.4g

出典:青森県県民健康・栄養調査

目標達成まで
もう少し!

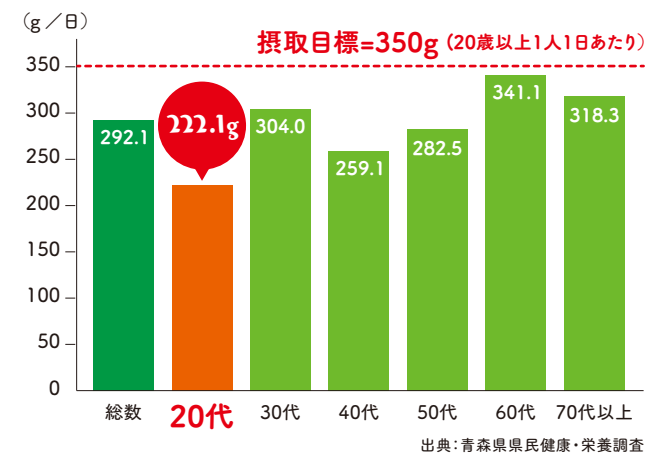
+50g

目標 350g/1日

青森県健康増進計画「健康あおり21(第2次)」

青森県の20歳以上の方の野菜摂取量の平均値は300.2g。県民の健康寿命延伸を目指す『健康あおり21(第2次)』で目標にしている350gまでは、あと50g足りません!その中でも20代は222.1gと、20歳以上の方の中では最も少ない量になっています。県民みんなで、あと少しの野菜摂取を心がけましょう!

■世代別野菜摂取量の平均値



野菜あと50gはこれくらい!

レタス1枚分

ミニトマト5個分

きゅうり半分



もっと

野菜をとろう!

■そこに野菜はある? 1日の食事チェック!



いざ、ベジファーストを実践してみようすると、自分の食事の中の野菜量に気付くことができます。例えば、いもや果物は、残念ながら野菜350gに含まれず、ベジファーストで最初に食べる野菜にはならないのです。あれ!?最初に食べるべき野菜がない?

そもそも野菜350gとは?

- 健康日本21(第2次)では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、1日あたりの野菜平均摂取量350gを目標としています。
- 食事バランスガイドでは、野菜350gのほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日5~6皿が摂取目安となっています。