

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんにより健康に・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

知っここ☆健康情報

19日は
食育の日！

11月はみやぎ食育月間です！～大人の食育 大人も食育～

カッコよく歳を
とりたい。

疲れ知らずで私生活
も充実させたい。

バリバリ仕事を
したい！



→そんなあなたへ！★大人の食育★始めませんか？

食事はとっても大切！今回はメタボ診断基準の1つでもある高血圧の予防に要CHECK!!!

塩工コの工夫♪

※塩工コとは、身体に優しいお塩の量と言う意味です

【1食の例】

- ・カップラーメン(塩分:4.8g(麺・かやく 2.3g,汁 2.5g))
- ・おにぎり1個(塩分:1.4g) **塩分合計:6.2g**

★↓ 大人の食育☆『麺類の汁を残そう』 ↓

- ・カップラーメン(塩分約2.3g(汁分の約2.5g減らすことができる))
- ・おにぎり1個(塩分:1.4g) **塩分合計:約3.7g**



野菜は大事！

大人の食育☆『野菜は1日350g』

野菜やくだものに多く含まれる ^{カリウム} K は、^{ナトリウム} Na を身体の外に出すのを早めるため、血圧を下げる効果が期待できます。



お酒は楽しく適量を☆

大人の食育☆『適正飲酒の10箇条』(抜粋)

- ・談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ・食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ・つくろうよ、週に2日は休肝日
- ・やめようよ、きりなく長い飲み続け
- ・飲酒後の運動・入浴要注意
- ・肝臓など定期検査を忘れずに

作成:公益社団法人アルコール健康医学協会



焼き野菜のハーブマリネ (2人分)



<材料>

- ・なす…1本(100g)
- ・かぼちゃ…100g
- ・プチトマト…2(20g)
- ・サラダ油…小さじ1(4g)
- ☆ 酢…大さじ1/2(7g)
- ☆ 砂糖…小さじ1(3g)
- ☆ ハーブソルト…小さじ1/4

<1人分の栄養価>

- ・エネルギー; 85kcal
- ・たんぱく質; 1.7g
- ・脂質; 2.3g
- ・塩分; 0.8g
- ・**野菜の使用量; 110g**



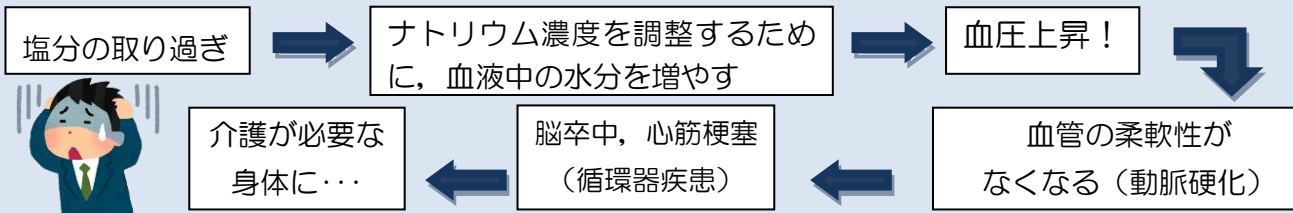
<作り方>

- ① 野菜を切る。なすは1cm幅の輪切り、かぼちゃは薄切りにする。
- ② ☆をビニール袋やタッパーで混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱したフライパンで、野菜に軽く焼き目を付ける。
- ④ ②に③入れ、時々混ぜながら全体を浸すように10分ほど漬ける。

- ・野菜たっぷりでおつまみにぴったり♪
- ・作り置きにオススメ☆
- ・野菜が温かいうちに漬けると、味が染み込んでおいしい!

宮城県民は、塩分取り過ぎ→高血圧→脳血管疾患！？

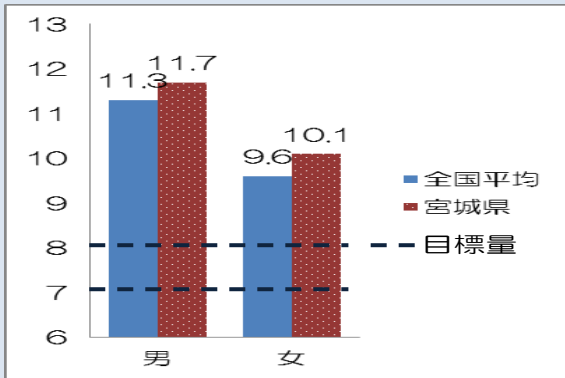
◆塩分の取り過ぎが身体の中でどうなるか。



◆宮城県は、..『塩分がお好き！？』
摂取量の多さが47都道府県中
男性14位と女性8位！

さらに…

『脳血管疾患が多い！！』
死亡率の高さが47都道府県中
男性5位と女性4位！



3大死因別年齢調整死亡率
47都道府県中宮城県の順位

	男	女
がん	30	24
心疾患	25	41
脳血管疾患	5	4

◎目標量(男性8g、女性7g)に比べて
1日あたり約3g多く取っている結果に！
出典：平成24年度国民健康・栄養調査

◎脳血管疾患で亡くなる人の割合が、
各県比べて多い結果に！
出典：平成22年 人口動態統計

宮城県仙南保健所からのお知らせ

働き盛り世代の健康づくり支援者研修会を開催しました！

(H27.9.16(水) 宮城県大河原合同庁舎)

講師の健生株式会社 健康支援部部長 野田隆行先生に、「脱メタボ！個人の努力を支える、職域・地域の力」と題して、講話と運動実技をご指導いただきました。

◆野田先生からのポイント

- ・自分の身体の状態を知りましょう。
- ・消費エネルギーの目安を覚え、お金の収支のように、食べた量と運動のバランスを知るといいですよ。
- ・仕事中に、肩が固まり、全身の不調になっていませんか？
肩まわりの筋肉をほぐして肩甲骨の稼働域を広げるといいですよ。

講師の野田先生と、身体を動かす参加者のみなさま。身体のゆがみにびっくり！



みなさんも、ちょっとした時間にできる、
体を整える運動をとり入れてみませんか！？



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>