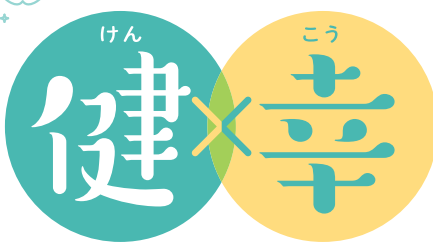




上里町からだ改革塾

＼ 食べて！動いて！輝いて！ ／

「健×幸」＝「健康で幸せづくり」



づくり虎の巻

監修：上里町健康保険課／古泉佳代（日本女子体育大学准教授）

目次

- 自分のからだを知ろう編〈「からだのタイプ」診断〉……………2ページ
- 運動実践編〈筋トレ・ストレッチ・ウォーキング〉……………3・4ページ
- 食生活編〈1日の食事バランス・レシピ紹介〉……………5ページ・裏表紙

「平均寿命」より「健康寿命」に着目

いつまでも元気で充実した生活をめざして、みなさんは健幸(康)づくりをしていますか？健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命と平均寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年あります。この期間を縮めることが、健幸(康)づくりの重要なポイントです。



引用：厚生労働省「第11回 健康日本21(第二次) 推進専門委員会 資料」より

「健康寿命」延伸のカギは、生活習慣病予防と介護予防にあり！

死因や社会保障費の増大に関係するのが、生活習慣病と要介護状態です。これらを防ぐために、一人ひとりが主体的に健幸(康)づくりに取り組むことが大切です。さらに社会全体でその取り組みを支援する体制を作っていきます。

からだ改革塾 ～ウォーキング編～ の取り組み

上里町では、健康増進法および食育基本法に基づき、町民の健康増進と食育推進を一体として推進する『上里町健康づくり推進総合計画～乾武ヘルシーハーモニープラン～』を平成27年度に定めました。平成28年度から6つの分野ごとに目標を掲げ、全町で取り組んでいるところです。健幸(康)づくりの取り組みの柱の一つとして、『からだ改革塾～ウォーキング編～』を3年間実施しました。

上里町健康づくり推進総合計画〔平成28年度から10年間〕

理念

かがやかしい
みらいにむけて
さあ、めざそう
ともにつくる 健康なまち

基本的視点

- 生涯を通じた適切な健康づくり
- 病気の発症と重症化の予防
- 健康を支え、守る地域づくり



こおぎっちょ

分野(基本目標)

- 栄養・食生活(食育) …… すこやかで楽しい食生活を実践しよう
- 身体活動・運動 …… 日頃から楽しく体を動かそう
- 休養・こころの健康 …… こころを上手に休めよう
- 飲酒・喫煙 …… 適正飲酒と禁煙をめざそう
- 歯・口腔の健康 …… 健康なお口で8020(はちまるにいまる)をめざそう
- 生活習慣病 …… 自分の健康は自分で守る！自分の健康状態を知って、生活習慣病の予防を心がけよう

からだ改革塾 ～ウォーキング編～〔平成28年度～30年度〕

内容(参加者:200名)

- ウォーキング
- 筋トレ・ストレッチ
- 栄養バランスのよい食事
- 体組成・血圧測定
- 血液検査
- 体力測定

主な成果

運動習慣の確立

【体力面】歩くスピードがアップ・柔軟性がアップ

【身体面】最高血圧・HDLコレステロール値の改善

医療費削減効果(1年目の効果検証時)

※1人あたりの月平均医療費の対照群との差→約1万円

からだ改革塾の成果と課題

3年間の取り組みにより、身体面をはじめ少しずつよい成果が出てきています。一方で、運動習慣はあるが食事量が少なめな人、運動しているから食事量がつい増えてしまう人など、運動量と食事量が見合っていない現状が見えてきました。これからは、自分のからだの状態を知り、年齢に即した運動や食生活を知ることがより元気で充実した毎日を送るためのカギとなってきます。



自分のからだを知ろう編

〈「からだのタイプ」診断〉

見た目[BMI]となかみ[体脂肪率]を測定して
運動と食事のバランスを考えましょう

目標とするBMIの数値は男女共通で年齢により異なります

- BMIについて BMIとはBody Mass Indexの頭文字をとったものであり、現在の身長と体重を元に、体格が肥満型かやせ型なのかを表す体格指数のことです。**体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]**で計算されます。

目標とする BMI (kg/m ²)	年齢	BMI
	18～49歳	18.5～24.9
	50～69歳	20.0～24.9
	70歳以上	21.5～24.9

観察疫学研究で報告された総死亡率が最も低かったBMIをもとに、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIの関連、日本人のBMIの実態に配慮して、総合的に目標となる範囲を設定した。

70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離(かいり)がみられるため、「虚弱の予防」と「生活習慣病の予防」の両方に配慮する必要があることもふまえ、当面目標とする範囲を21.5～24.9とした。

(引用：日本人の食事摂取基準 2015年版より)

▶上里町のBMIの平均値：男性…23.5 女性…22.4 (平成28年度 市町村国保の特定健診結果より)

体脂肪率の区分は性別・年齢により異なります(下表はタニタ社の区分より)

性別	年齢	標準	性別	年齢	標準
男性	18～39歳	11%～22%未満	女性	18～39歳	21%～35%未満
	40～59歳	12%～23%未満		40～59歳	22%～36%未満
	60歳以上	14%～25%未満		60歳以上	23%～37%未満

▶標準未満は「やせ」、標準以上は「肥満」となります

▶保健センターで測定できます

BMIと体脂肪率で自分の「からだのタイプ」を知ろう

からだの タイプ		BMI		
		やせ	標準	肥満
体脂肪率 (%)	やせ	細身タイプ	細身筋肉質タイプ	筋肉質タイプ
	標準	かくれ肥満予備群	標準タイプ	
	肥満	かくれ肥満タイプ	肥満タイプ	肥満タイプ

(平成28年度および平成29年度のからだ改革塾・参加者データより)

●からだのタイプ別おすすめメソッド

▶細身タイプ

体重減少は運動量に対して食事量が不足していることを意味しています。運動したら、いつもよりしっかりと食べましょう！

▶細身筋肉質タイプ

運動だけではなく、食生活編を参考に食べることをより意識してください。



食生活編
…5ページへ

▶標準タイプ

食事運動もその調子！生涯にわたり健康を維持するためにも、油断せずに運動と食事に気をつけることが大切です。

▶筋肉質タイプ



運動実践編
…3ページへ

→筋力トレーニング

▶肥満タイプ

お菓子や甘い飲み物、果物の食べ過ぎ、野菜不足はないですか？まずは食生活編をみて食事量を見直しましょう。つぎに運動実践編の歩き方を参考に意識をもって歩いてください。ウォーキング後の柔軟体操を忘れずに。できるようになったら2種目・3種目と増やしてみましょう。



食生活編
…5ページへ



運動実践編
…3・4ページへ

▶かくれ肥満予備群

ウォーキングは量(歩数)だけでなく、質(歩きかたやテンポ)に気をつけることで、体脂肪をより燃やし筋肉を動かします。運動実践編をみて、歩きかたのチェックやインターバル・ウォーキングに挑戦してみましょう。運動した後は食事忘れずに！

▶かくれ肥満タイプ



運動実践編
…4ページへ

→インターバル・ウォーキング

あなたの「からだのタイプ」は？

下の空欄には自分のデータを記入しましょう

右のモデルの例

性別： 男性
年齢： 25歳
身長： 173cm
体重： 70kg
体脂肪率： 20%
BMI： 23.4

からだのタイプは？

標準タイプ

性別：
年齢： 歳
身長： cm
体重： kg
体脂肪率： %
BMI：
からだの
タイプ：



※糖尿病や高血圧などで治療中の方は、主治医等の指導に従ってください

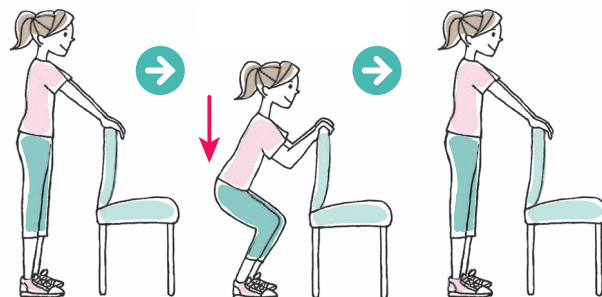


使っている筋肉を意識してトレーニングしよう

八百 則和／東海大学体育学部准教授

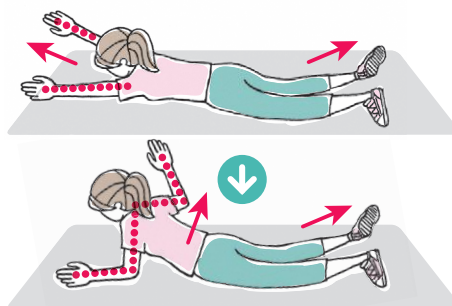
● 椅子スクワット〈主に下半身…大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋・内転筋〉

- ① 椅子を両手でつかむ
- ② 椅子をつかんだまま、おしりを後方におろしてひざを曲げる
この時、ひざはつま先よりも出ないように
- ③ かかとに力を入れ、おろせるところまでいったら
またおしりを持ち上げる
- ④ できる回数で3セットくりかえす



● I/Wのポーズ〈主に上半身(背中)…僧帽筋・広背筋・脊柱起立筋群・大殿筋〉

- ① 両うでを伸ばしてうつぶせになる
- ② 両うでと両あしを上げ、「I」の字になるようにまっすぐに伸ばす
(スーパーマンが飛んでいるようなポーズに)
- ③ うでをまっすぐに伸ばし、胸を上げた状態のまま
「W」の字を描くようにひじを曲げる
- ④ できる回数で3セットくりかえす

気をつける
ポイント

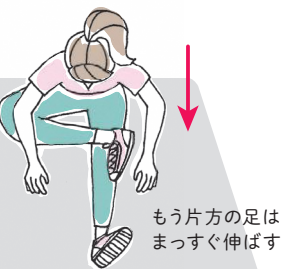
- ☞ 少しの休憩を入れて3セットできる回数で行う
その回数が簡単にできるようになったら1セットの回数を増やす ▶過負荷の原理
- ☞ トレーニングを止めてしまうと、からだは元に戻ってしまうため継続して行う ▶可逆性の原理
- ☞ トレーニングをした部位が強化されるため偏らず全身をトレーニングする ▶特異性の原理

ちょっとした時間をみつけてストレッチしよう

趙 秋華／日本女子体育大学体育学部助手

● 膝痛や腰痛の予防

・大殿筋/大腿二頭筋/股関節をほぐす

椅子にすわって
片足を組み
からだを前にたおす床にすわって
片足を組み
からだを前にたおすもう片方の足は
まっすぐ伸ばす

● 歩幅を広げる〈つまずき防止〉

● 姿勢の改善

・大腿直筋/腸腰筋をほぐす

片手で椅子をつかみ
もう片方の手で足をつかんで
おしりに引きよせる

● 肩こりや腰痛の改善

● 姿勢の矯正

・上腕三頭筋/広背筋をほぐす

頭の後ろに両うでを上げ
片手でもう片方のひじを持ち
持った手の方向へ引きよせる気をつける
ポイント

- ☞ ゆっくりと息を吐きながら呼吸を止めない
- ☞ 無理をしない
- ☞ 「痛い」ではなく「気持ちいい」ところをさがす



Step1 正しい姿勢と歩きかたを意識してウォーキングしよう 井筒 紫乃／日本女子体育大学体育学部教授

● フォームチェックの項目

- ☐ 背すじ ……背すじが伸びて姿勢よく歩けていますか？
- ☐ 前傾 ……からだの後ろにそらずに適度な前傾姿勢がとれていますか？
- ☐ 歩幅 ……やや広めの歩幅で歩いていますか？
- ☐ テンポ ……やや早歩きで10分以上歩いていますか？
- ☐ うで振り ……軽くひじを曲げ、リズムカルにやや大きくうでを振っていますか？
- ☐ 着地 ……ブレーキがかかることなくスムーズに着地していますか？
- ☐ リラックス ……肩に力が入らずリラックスして歩いていますか？



上里町には6つのウォーキングコースがあります

6コースを歩いてみましょう！

上里町のこむぎっちウォーキングマップは、上里町役場(生涯学習課)や保健センターで配布しています。右のQRコードからも入手できます。



Step2 スピードを意識してウォーキングしよう

木村 瑞生／東京工芸大学工学部教授

● ウォーキングのスピードはテンポで調節

ウォーキングのスピードは歩幅×テンポ(=1分間の歩数)によって決まりますが、実はテンポが増すと歩幅も必然的に広がることが分かっています。ですから、ウォーキングのスピードはテンポの増減を意識して調節しましょう。

● 努力感が得られるテンポとは

ウォーキングをしているときに「努力感」が得られるテンポは、個人差もありますがおよそ130以上*ではないでしょうか。この「努力感」が得られるテンポでのウォーキングを普段のウォーキングのなかに10〜20分程度取り入れることをおすすめします。

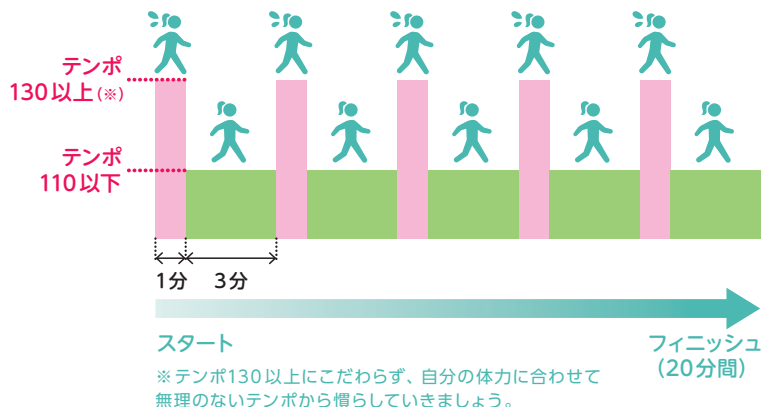
*「テンポ130」を確認する方法

- 「その場足踏みを10秒間で22回くりかえすリズム」をつかむ(テンポ/132)
- スマートフォンで無料の「メトロノームアプリ」をダウンロードし、テンポ130に設定したメトロノーム発音音に合わせて歩く
- 「電子メトロノーム」を購入し、テンポ130に設定したメトロノーム発音音に合わせて歩く

● テンポ130以上でのインターバル・ウォーキングのすすめ

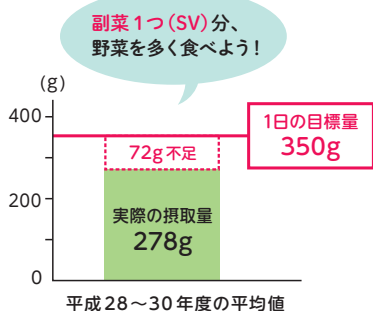
「インターバル・ウォーキング」とは、歩くスピードを速くしたり遅くしたりをくりかえすウォーキングのことを言います。右の図は「時間を基準」にした「インターバル・ウォーキング」の実践例です。テンポ130以上を1分(努力感のあるウォーキング)とテンポ110以下(体力回復のウォーキング)を3分で1セット(合計4分間)としています。これを5セットくりかえします。

慣れてきたら、テンポ130以上を2分、3分と延長し、「インターバル・ウォーキング」1セットの合計時間が「10分以上」になるようにしましょう。

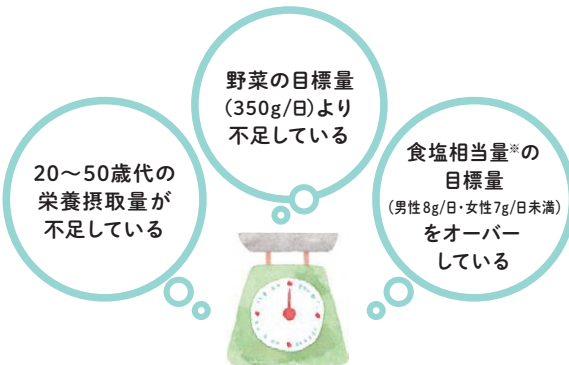
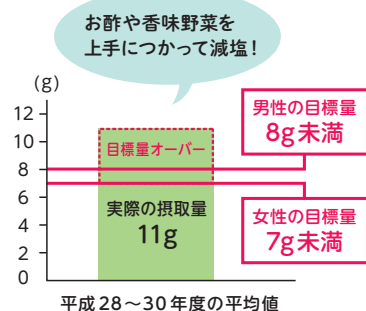


食をとりまく現状（からだ改革塾・参加者の食事調査結果より）

● 野菜の摂取量〈平均値〉



● 塩分の摂取量〈平均値〉



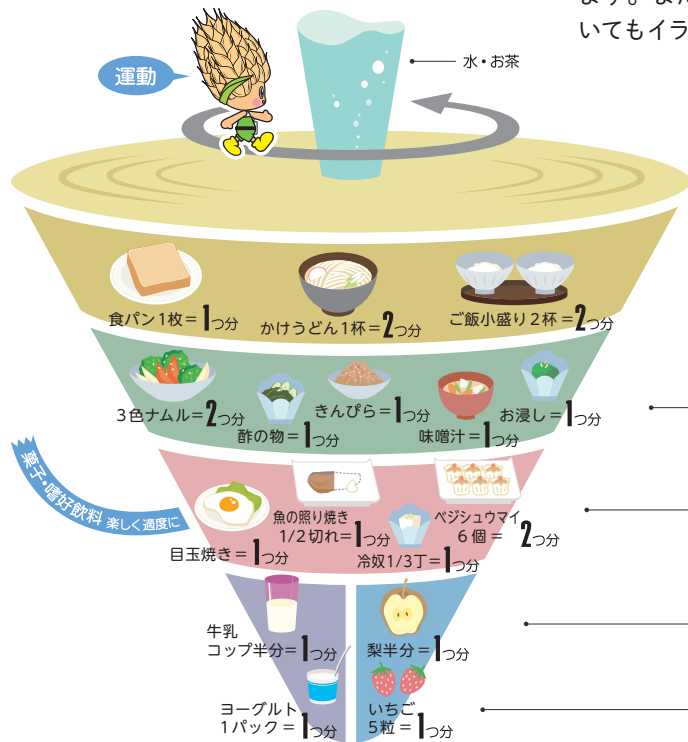
* 食塩相当量：食品中のナトリウムの量を食塩の量に換算して示したものです

健やかなからだをつくるための食事の栄養バランスはとれていますか？

● 食事バランスガイド〈からだ改革塾発〉

▶「からだ改革塾 食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

「食事バランスガイド」では、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。(引用：農林水産省ホームページより)



1日分(基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 果物

みかんだったら2個程度

● 朝食のメニュー例



このメニューでは
何がいくつ(SV)分なのか
調べてみましょう

不足分は
昼食と夕食に
組み合わせます

● 年齢と性別による1日分の適量(参考：農林水産省ホームページ)

男性	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳	1,400～2,000	4～5	5～6	3～4	2	2	6～11歳
70歳以上	2,200±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2	2	70歳以上
10～11歳							12～69歳
12～69歳	2,400～3,000	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3	

単位=つ(SV)

緑色の年齢区分では、活動量の違いによる適量の差はありません。

ピンク色(二重枠)の年齢区分では、活動量の違いによって適量が変わります。
「活動量が低い」方は上段を、「活動量が普通以上」の方は下段を参考にしてください。
活動量が低い：1日のうち座っていることがほとんど
活動量が普通以上：「低い」にあてはまらない方

あなたの適量を調べましょう

左表を参考に下の空欄に自分のデータを記入しましょう

性別： _____

年齢： _____

エネルギー(kcal)： _____

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
_____ つ(SV)	_____ つ(SV)	_____ つ(SV)	_____ つ(SV)	_____ つ(SV)

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師または管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従ってください。



食生活編

(レシピ紹介)



◀上里旬の野菜
& 果物カレンダー

からだ改革塾発

上里産野菜たっぷりレシピ

上里産のおいしい野菜をつかった塩分や脂質をひかえたヘルシーメニューで
不足しがちなビタミンと食物繊維をたっぷりとりましょう！

野菜ソムリエプロ・牧野 悦子 監修



【エネルギー】270kcal 【食塩相当量】1.0g 【主菜】2つ(SV) 【副菜】2つ(SV)
※【エネルギー】と【食塩相当量】は1人あたりの栄養価です(以下同)

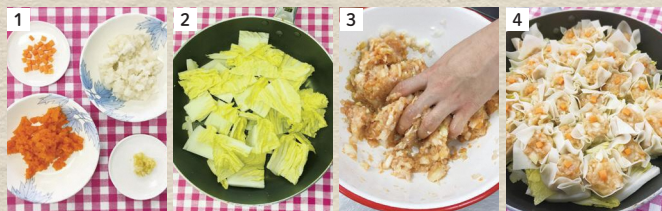
1 フライパンで簡単！ベジシューマイ

材料(4人分)

にんじん 50g
しょうが 小さじ1
れんこん 100g
たまねぎ 中1/2個
鶏ひき肉 300g
シューマイの皮 1袋(30枚)
白菜またはキャベツ 200g
★片栗粉 大さじ1.5
★砂糖 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1/2
★鶏ガラスープの素 小さじ1/2
★ごま油 大さじ1/2

作り方

- ① にんじんは5mm角のさいの目切り(飾り用)を30個作り、残りはすりおろす。しょうが、れんこんもすりおろし、たまねぎはみじん切りに。
- ② 白菜はザク切りにして、フライパンにしきつめておく。
- ③ ボウルにとりひき肉と①を入れ、よく混ぜ、★の材料を加えてさらによく混ぜる。
- ④ シューマイの皮に③の具材を包み、包み終わったら、さいの目切りにしたにんじんを上のにせ、白菜をしいたフライパンにくっつかないように並べる。100～150ccの水(分量外)を入れ、ふたをして中火から弱火で10分ほど加熱し、火がとおっていたらできあがり。お好みで、酢しょうゆやからしをつけていただく。



あまった
白菜には！

梨ドレッシング

塩分ひかえめです。

梨 1/2 個をすりおろし、塩(小さじ1/4)、こしょう(少々)、砂糖(小さじ1)、酢(大さじ2)、オリーブオイル(大さじ1)と混ぜ合わせる。お好みですりおろしたにんにくを入れても！

2 3色野菜のナムル

材料(4人分)

トマト 中1個
ブロッコリー 1/2株
たまねぎ 1/2個
ごま油 小さじ2
いりごま(白) 小さじ1
★にんにく 小さじ1/3
★砂糖 小さじ1
★塩 少々
★りんご酢 大さじ1
★ナンプラー(又はしょうゆ) 小さじ1

作り方

- ① トマトはくし型、たまねぎは繊維にそって薄切りに。にんにくはすりおろす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでしておく。
- ③ ボウルにたまねぎ、トマトと★の材料を入れて軽く混ぜ、15分程置いておく。ブロッコリーは食べる直前に和える(彩りよく仕上げるため)。
- ④ ③にごま油、いりごまを加え器に盛り付ける。



【エネルギー】64kcal 【食塩相当量】0.5g 【副菜】2つ(SV)

もう1品！

ブロッコリーの茎の 甘酢漬け

ブロッコリーの茎の皮を厚くむき、薄くスライスする。ジッパー付きのポリ袋に酢(大さじ1～2)、砂糖(大さじ1～2)、塩(小さじ1/2～1)、ブロッコリーの茎を入れて混ぜ、1時間程味をなじませる。

3 具だくさん！食べるみそ汁

材料(4人分)

さといも 4個
しめじ 1パック
長ねぎ 1/2本
油揚げ 1枚
だし汁 4カップ
みそ 大さじ2
すりごま(白) 大さじ1

作り方

- ① さといもは皮をむき一口大に切る。しめじは小房にわけ、長ねぎは斜め切りにしておく。油揚げは短冊切りに。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、さといも、しめじを加えて煮る。さといもがやわらかくなったら、長ねぎ、油揚げを加えてひと煮し、みそを溶き入れる。
- ③ 火を止め、すりごまを加える。



【エネルギー】95kcal 【食塩相当量】1.1g 【副菜】1つ(SV)

▶レシピ写真提供：古泉研究室