ふやすぽ 運動 +10分

自分の運動習慣をチェックしてみましょう！

- □ 自分は運動不足だと感じている
- □ とくに定期的な運動はおこなっていない
- □ 汗をかくような運動をすることはまれだ
- □ 外出するよりも家で過ごす方が好きだ
- □ 休日は家でゴロゴロすることが多い
- □ 歩くよりも車や自転車を利用することが多い
- □ エスカレーター・エレベーターは必ず使う
- □ バスや電車ではできるだけ座る
- □ 体のコリや硬さを感じることがある
- □ 家事をやるのが面倒に感じる
- □ 仕事はデスクワーク中心だ
- □ 10年前と比較して体重が増加傾向にある

ウ オーキングで+10分

すべての運動の基本となるウオーキング。日常生活に取り入れやすいという点でも、健康づくりの筆頭格といえますね。生活の中の「歩行」も、少し意識するだけでエクササイズになります。

基本のフォーム

腕をリズミカルに振って

肩の力を抜いて、歩幅にあわせてバランスよく、リズミカルに振りましょう。

かかとから着地

かかとから着地して、足の裏全体でからだを支え、蹴り出しながら最後につま先を離します。

背筋を伸ばして

見た目にも若々しく、美しい歩き方になります。

歩幅を広げて

身長の40～45%が歩幅のめやすです。身長165cmの人なら歩幅は65～75cm。

日 常生活の動作を意識して+10分

日常生活の中でも、使う筋肉を意識することが運動のチャンスになります。仕事をしながらや通勤中でも行えるこれらの運動も、積み重ねることでメタボ解消に繋がります。

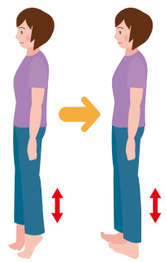
座ったままで上体倒し運動

背中を丸めた状態で椅子に浅く腰掛ける。

背もたれにつく直前でゆっくりと元の状態に戻す。

お腹に力を入れながら背もたれにつく直前まで体を後ろに倒す。

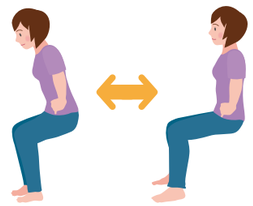
歯みがきをしながらつま先かかと上げ体操



かかとと親指をそろえて立つ。
ゆっくりかかとを上げて、ゆっくりおろす。
同様につま先を上げ下げします。

※危険を避けるためすぐにつかまれるようにしておきましょう。

トイレのついでにスクワット



トイレから出る前に、便座を使ってゆっくり立ち座りをします。

ラ ジオ体操・マリン体操で+10分

「いつでも」「どこでも」「だれでも」取り組めるラジオ体操。日常のちょっとした時間にぜひ実践してみましょう。マリン体操は、坂井市スポーツ推進員考案のストレッチ体操。動画を見ながら、一緒に体操してみましょう。

おすすめの**プラス10分運動**はこちら

坂井市

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

©(株)現代けんこう出版　無断転載・複製禁止

健康 さかい 大作戦

健康都市さかい

「健康」で自分らしい生活を送るために…

「健康寿命※」を伸ばすために…

あなたの生活習慣を見直してみませんか？

「健康さかい大作戦」とは

坂井市は、健康で明るく豊かな生活を送るために今までの生活より、「1日に野菜をプラス1皿」、「塩分をマイナス3g」、「運動をプラス10分」を推進しています。

- ☑ べじあっぷ（野菜摂取促進） ＋1皿
- ☑ へるしお（減塩） －3g
- ☑ ふやすぽ（運動促進） ＋10分

＋

- ☑ 健診
- ☑ 笑顔

▲ホームページはこちら

さあ、あなたも健康さかい大作戦に参加し、健康でいきいきとした毎日を手に入れましょう！

ページを開いて チャレンジスタート!!

まずは1週間チャレンジしてみよう

	例	月	火	水	木	金	土	日
べじあっぷ 野菜+1皿	できたら○							
へるしお 塩分－3g	できたら○							
ふやすぽ 運動+10分	できたら○							

※健康寿命：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

べじあっぷ 野菜 +1皿

あなたの野菜不足度をチェックしてみましょう

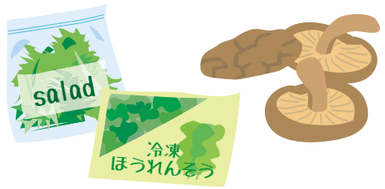
- □ 野菜(加熱したもの、または生野菜)を食べることが少ない
- □ 外食が多く、肉や魚等のタンパク質中心の食事が多い
- □ 麺類や丼物等の一品料理を食べることが多い
- □ 間食が多く、食事の際にはおかずを残しがち
- □ 朝食をあまり食べない
- □ 便秘がち

チェックが3～6個の人	野菜不足です。茹でたり炒めたりして、かさを減らしてたくさん食べましょう
チェックが1～2個の人	ほぼ合格点です。あと1皿野菜料理を増やしてたくさん食べましょう
チェックが0個の人	合格です。毎食季節に応じた新鮮な野菜を楽しみながら食べましょう

食べ方の工夫で野菜を「あと1皿」！

調理の工夫で摂取量アップ！

火を通した方がかさが減り食べやすくなります。
調理法を工夫してたくさん野菜を食べましょう！



市販のカット野菜を利用する、冷凍野菜や干し野菜を常備しておく

あと1品欲しいときに、市販のカット野菜や冷凍野菜、干し野菜を使うことで簡単に野菜を増やすことができます。

朝食に野菜を「あと1皿」！

汁物に野菜をプラスし具だくさんに

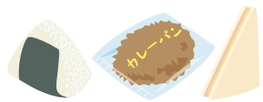
1日に食べたい野菜の量は
350g!
（内訳） 緑黄色野菜 ： 淡色野菜
1 ： 2
生野菜なら両手1杯分。茹でた野菜なら片手1杯分を毎食とろう。

こんな食事にも「あと1皿」！

弁当や丼物は野菜がとれていると思いがちですが使われている野菜が少ないため、もう1品野菜料理を追加しましょう。

追加例
野菜サラダや胡麻和えなどの惣菜

さらにこんな食事には…

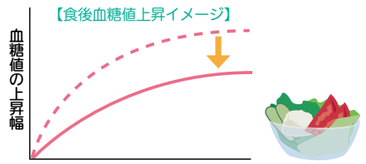


手軽に利用しやすいおにぎりやパンには、ほぼ野菜が使われていないのであと2品野菜料理を追加しましょう。

追加例
野菜サラダと具だくさん味噌汁など

食べる順番で高血糖予防・摂取カロリーダウン

食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類をご飯より先に食べると、糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。



食物繊維の効用

・食べ過ぎによる肥満を予防する
・コレステロール値を下げる
・血糖値の急な上昇を防ぎ、糖尿病を予防する
・血圧の上昇を防ぎ、高血圧を予防する
・便秘を解消する

など

へるしお 塩分 −3g

普段、どれくらい塩分をとっているか確認してみましょう！

塩分の摂取量について

食塩摂取目標量(1日あたり)
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満
高血圧の方は6g未満
（日本人の食事摂取基準2025年版）

塩分チェック表

各項目をチェックして、合計点数を出してください。

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回／週	あまり飲まない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回／週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回／週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回／週	あまり食べない
	ハムやソーセージなど		よく食べる	2～3回／週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回／週	1回／週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回／週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回／週くらい	1回／週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回／週くらい	1回／週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
合　計					点

塩分チェック表の点数を合計してみましょう

普段、気が付かないままとっている塩分摂取の傾向を知っておきましょう！
また、『3点・2点』の項目は早速改善しましょう！

合計点	塩分摂取量
8点以下	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13点	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19点	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20点以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

無理なくできる減塩のコツ

食べるときのコツ

カップ麺(75g) 塩分5.0g

麺類のつゆを飲み干さない。

カレーレトルト(180g) 塩分2.5g

出来合いの惣菜や加工食品は控える。

漬け物の食べ過ぎに注意！どうしても食べたいときは浅漬けを。

濃口しょうゆ(大さじ1) 塩分2.6g

調味料は「かけて」ではなく「つけて」食べる。

「こうやさん」でおいしく減塩

こ 香辛料（こうしんりょう）

コショウ、唐辛子などスパイスを効かせる。

う 旨味（うまみ）

鰹節、昆布など天然のだしで旨味を増やす。

や 薬味（やくみ）

ショウガ、ネギ、ニンニクなどを利用して、風味豊かに。

さん 酸味（さんみ）

酢、カボス、レモンなどの酸味で、素材の味を引き立てる。