

ポイント3 運動をしよう!!

ちょこっと運動から始めよう

- ◆ お店の駐車場では、少し遠くに駐車をする
- ◆ 近所に行くときは歩こう



Q 持久力を向上させるためには、どんな運動があるの?

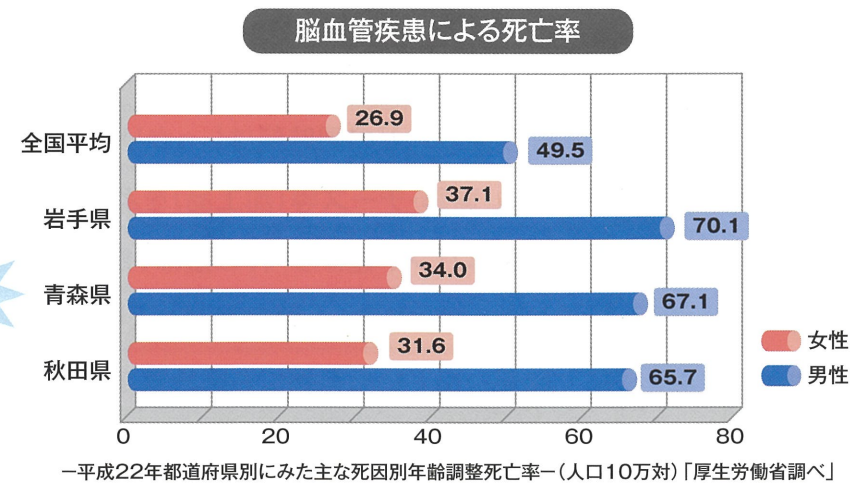
A 速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなどが、持久力を高めるために適した運動です。これから運動を始める方には、手軽な速歩がおすすめです。



自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。

ポイント4 「禁煙」を!

- ◆ タバコをやめると、せきやたんが止まり、口の中さわやかに味覚が戻り、食事が美味しくなります。
- ◆ 病気のリスクが下がり、若返ります。



皆さんの健康と食生活を私たち管理栄養士・栄養士がサポートします。お気軽にご相談ください。

(公社) 岩手県栄養士会

岩手県盛岡市駅前北通6-50井上ビル TEL 019-625-3706 FAX 019-625-3707

(公財) いきいき岩手支援財団の助成により作成しました。

野菜を食べよう 脳卒中予防は食事から

脳卒中予防のために...生活習慣を見直そう

ポイント1 バランスのよい食事+野菜はたっぷり

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
身体の調子を整えます。

主菜

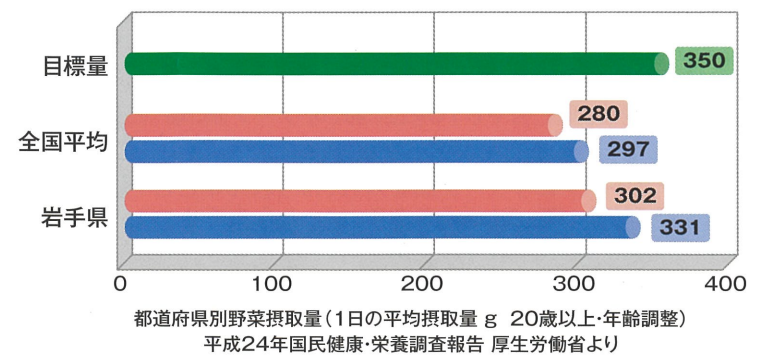
魚・肉・卵・大豆製品
たんぱく質・脂質の供給源
身体の血や肉をつくったり、
エネルギーの源になります。

主食

ごはん・パン・めん類
など穀物類
炭水化物の供給源
熱や身体を動かすための
エネルギー源になります。

果物

ビタミン・ミネラル・食物繊維が
含まれています。
1日200g程度を目安に。
(りんご小1個が約200gです)



岩手県の1日の
野菜摂取量は
目標量350gより
少ないです

そこで...



料理を工夫して、今より、1皿の野菜料理を増やそう

- 蒸したり、ゆでたりしてかさを減らしてたくさん食べよう。
- 野菜は、まとめて味噌汁やスープに！
- 電子レンジでチン！をして簡単に調理しよう。



野菜を1日350g以上とりましょう！

● 緑黄色野菜 120g
● その他の野菜 230g

- 朝食 …みそ汁やスープを具だくさんにしましょう。
 昼食 (外食の場合)…定食を選びましょう。
 夕食 …お浸し、煮物、サラダなどを食べましょう。

1皿分の目安

野菜の1皿を追加し1日5皿以上

※重量はあくまでも一例です。

◆ほうれん草のおひたし



70g

◆かぼちゃの煮物



70g

70g×5=350g
(5皿分)

野菜を多く使った料理は2皿分と数えます。

◆野菜サラダ



70g

◆冷やしトマト



70g

◆具だくさんのみそ汁



70g

お手軽レシピ

●簡単サラダ

材 料 野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん、大根など)70g位
お好みのドレッシング

作り方 せん切りにした野菜とドレッシングをビニール袋に入れてフリフリすると出来上がり。

30kcal

●ほうれん草ともやしの巣ごもり卵

材 料 ほうれん草ともやし70g位、卵、オリーブ油、塩、こしょう

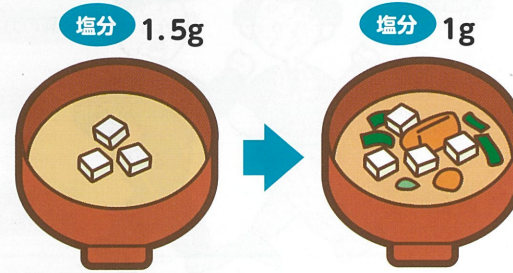
作り方 ほうれん草は、2~3cmの長さに切る。フライパンにオリーブ油を入れ、ほうれん草ともやしを軽く炒め、塩、こしょうをする。いったん火を止め、野菜にくぼみを作り卵を割り入れる。卵を半熟になるまで、ふたをして蒸し焼きにする。

76kcal

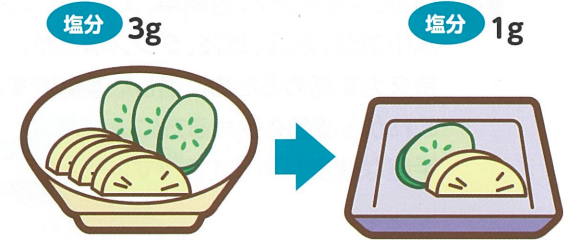
※重篤な腎障害を伴う患者の方は、高カリウム血症をきたすリスクがありますので、野菜・果物の積極的な摂取はおすすめしません。

「減塩大作戦」!! こんなことから取組んでみませんか?!

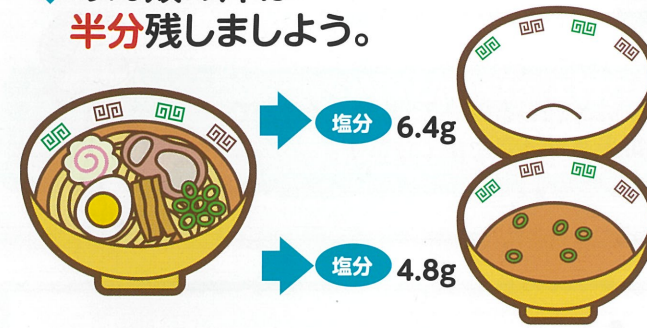
◆みそ汁は具だくさんで、1日2杯まで



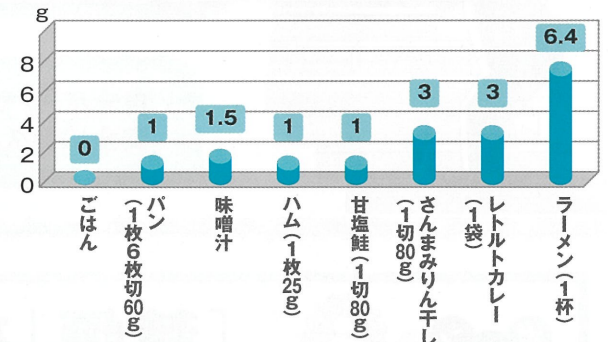
◆漬物は小皿に盛って、1日1回まで



◆めん類の汁は半分残しましょう。



食品に含まれる塩分量



塩分をチェックしてみましょう!!

日常生活に近いものに○をしましょう。

- 1 味噌汁やスープなどを1日2回は飲む
- 2 漬物・梅干し・たらこ等を毎日食べる
- 3 めん類を食べる時は、スープを半分あるいはそれ以上飲む
- 4 かけ醤油などの調味料はしっかりかける方である
- 5 ハム・蒲鉾・チーズ等(加工品)をよく利用する
- 6 主食はパンや麺が多く、ご飯は1日1回程度である
- 7 外食やインスタント食品などをよく利用する
- 8 味がついている料理にも調味料をよく使うことがある

判定
○の数は?

- 6~8個 著しい塩分過剰が疑われます。減塩に積極的に取組むことをおすすめします。まずは塩分の多いものを控えましょう。
- 3~5個 まだまだ減塩には努力が必要です。減塩の工夫をしましょう。
- 1~2個 味付けが濃い場合は塩分が多いことも心配されます。引き続き塩分を意識した生活を心がけてください。

