

美浜町の○○さんが実践した げんげん運動事例集

制作：美浜町健康づくり推進協議会 ワーキング部会 (実践事例紹介班)

せっかく
うす味で作っても
旦那がその上から
しょう油をドボドボ
かけるんです

体にいいのはわかるけど…
言い訳したっていいじゃない
だって人間なもの

外の仕事をする
と汗をかくから、塩は
とらんと倒れてしまう

うす味だと食べた
気がしないから

遺伝だから
仕方がない



ちょっと待った!!

減塩料理は
おいしくない

十分楽しんで
生きてきたし
長生きしなくていい

わたし
水を飲んでも
太るんです

そんなあなたでも カンタンに減塩できます!

げんげん運動に参加した方達の声

- げん実逃避することなく、げん因追求しよう!さあ、げんげん運動実践の年です。(新庄 森本弘子)
- しょう油をかけなくても、十分におかずの味付けができることがわかった。(太田 山崎俊太郎)
- 食事は大切だということを再認識しました。(佐田 山内寛子)
- 減塩といって作っても家族は調味料をプラスするので、食事を作る者として、攻略法を見つけたいです!(久々子 橋本友美)
- みなさんの事例を見ながら自分の体のことも考える機会となりました。(河原市 金吾明香)



美浜町のみなさんが、 どのような健康行動を実践しているか アンケートをとりました。

- はあとぴあまつりの来場者
 - なびフェスの来場者
 - スポーツ実践者
 - 保育園保護者
- など、たくさんの方から情報をいただきました。

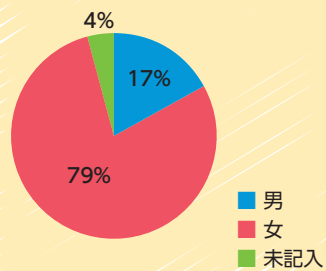


結果報告

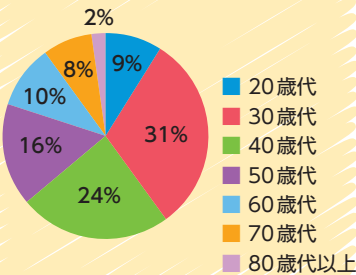
アンケート回答者の概要

(回答者数 187人)

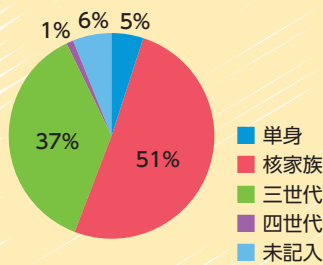
性別



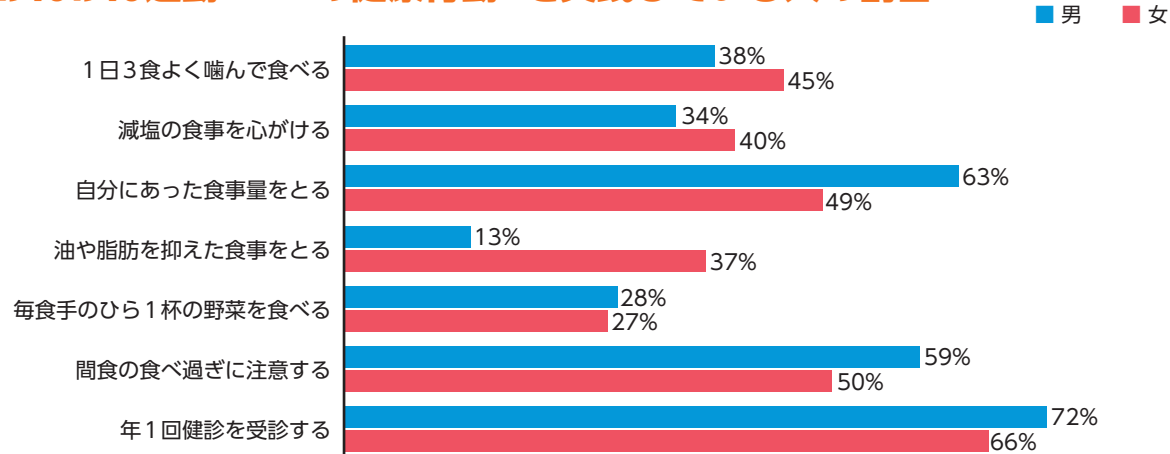
年代



家族構成



げんげん運動“7つの健康行動”を実践している人の割合



アンケートに回答してくれた人の傾向では、男女ともに「自分に合った量の食事を摂っている」「健康診断を受けて身体のチェックをしている」との回答が多いです。しかし、「野菜を摂っている」「油や脂肪を抑えた食事を摂っている」という回答が少ないことから、野菜の摂取不足と油や脂肪の過剰摂取であることがわかります。

実践メニュー その1



70歳代・男性
単身

実践内容

野菜中心の食事を心がけています
1日1万歩を実行しています

効果のあったこと

体重、血圧は近年変わりません



塩分を“体から出す”ことで減塩

野菜に含まれるカリウムを利用して体から塩分を出す!

カリウムを多く含む野菜 **トップ5**

1位	ほうれんそう
2位	モロヘイヤ
3位	にら
4位	小松菜
5位	水菜

カリウムには、塩分(ナトリウム)を体から排出し、血圧を下げる効果があります。

カリウムを多く含む
その他の食品



果物



大豆



ひじき



干しワカメ

※カリウムはすべての野菜に含まれます

運動で汗を流して塩分を出す!

適度な運動 (初めての方)



ウォーキング
(20分~)



ジョギング
(10分~)



自転車
(20分~)

【有酸素運動の効果】

- ①血管が拡がり、血液の循環がよくなる。
- ②肥満解消にも効果的!
- ③自律神経の働きを整え、体がリラックスする。

実践メニュー
その2



30歳代・男性
核家族

実践内容

カップラーメンの汁は
絶対飲まない

効果のあったこと
飲まないことが習慣になった

ナイス!
げんげん

ちょっとした工夫で塩分量がこんなに変わる!

汁麺(ラーメン・うどんなど)は汁を残す!

汁を全部残す

汁を半分飲む

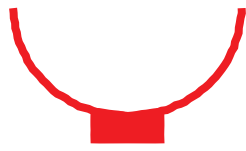
汁を全部飲む



1.2g



2.9g



4.5g

口に入る
塩分量

しょう油、ソースなどは
減塩グッズを利用する

キャベツにソースをかける場合

減塩しょう油さし

普通のしょう油さし



約0.2g



約0.4g

口に入る
塩分量

いすおし!!
減塩グッズ

穴あきレンゲ

汁を飲まず、具を最後
まで食べることができます。

いすおし!!
減塩グッズ

減塩
しょう油さし

しょう油が一滴ずつ出
てくるので、かけ過ぎ
を防ぐのに最適です。

塩分を適量にとることで得られる効果

正常な血圧を
維持できる!

大きな血管の病気を防ぐ!



心臓病



脳卒中

適正な塩分量とは

塩は1日

男性 8g

女性 7g

未満に

ちょこっとマメ知識

意外と知らない!?

食品表示と塩分量の計算

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩量 (g)

注目!!

ナトリウム 400mg で
塩分約 1g です

〈食品表示例〉

標準栄養成分
(1食分 20g 当り)

エネルギー 92kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 2.4g
炭水化物 16g
ナトリウム 500mg
カルシウム 19mg

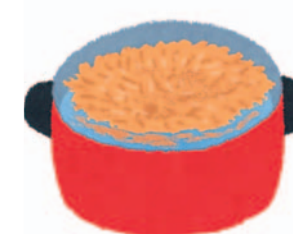
名称: 乾燥スープ(ポタージュ)
原材料名: スイートコーン、デキ
ストリン、でん粉、砂糖、食用植物
油脂、全粉乳、食塩、チーズ、乳糖、
加糖脱脂練乳、酵母エキス、たま
ねぎエキス、香辛料、調味料(アミ
ノ酸等)、乳化剤
(小麦を原材料の一部に含む)
内容量: 80g (1人 150ml で 4人分)
賞味期限: 底面に表示
保存方法: 常温にて保存
製造者: ○○食品株式会社

塩分減! だし汁、追いカツオでうま味アップ!

美味しい出汁(だし)のとり方レシピ



鍋に6分目の量の水を注
ぎ、昆布を入れて弱火に
かける。(昆布は、鍋の直
径より短めの長さ)



小さく煮立ち、昆布が開い
て、細かい気泡が出たら取り
出す。中火で沸かしてから火
を止め、カツオ節を入れる。



カツオ節は鍋の底が見えなく
なるぐらい(カップ1の水に対
して2g)とし、1分間ほど置い
たらこして、だしを搾り取る。

★できあがっただしは、冷蔵庫で保管すれば2~3日もちます。

※まとめてペットボトルに入れて保管しても便利!

実践メニュー
その3



50歳代・女性
三世同居

実践内容

揚げ物を食べないように
している

効果のあったこと

コレステロールが下がった!

実践メニュー
その4



20歳代・女性
核家族

実践内容

食事は1番に生野菜サラダから
食べるようにしています

効果のあったこと

量が少なくてもお腹が
はるようになった。



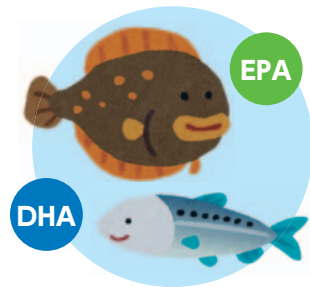
“油”や調理法を選ぼう!

ニューヨーク Yankees のマー君 (田中将大) も
オメガ3系の“油”を使っていた!?

美浜町でとれる
魚にも必要な
油がたくさん!

「オメガ3系」
(n-3系) って何?

中性脂肪やコレステロールの
上昇を抑え、動脈硬化の進行
を防ぐ脂肪酸です。アレルギー
を予防する効果があります。



魚介類



植物性油
(えごま油、しそ油)

揚げ物の油を減らすポイント



カンタン! 食べ方を変えるだけ!

食事は野菜から食べる

【効果】

- ① 血糖値が急に
上がらない!
(糖尿病の方や
糖尿病の予防に)
- ② 肥満の防止!



1日にとる野菜量



1食だと...

よく噛む

【効果】

- 肥満を防ぐ (満腹中枢の刺激)
- 味覚が発達する
- 言葉の発音をはっきりする
- 脳の動きを活発にする (認知症の予防)
- 歯の病気 (むし歯、歯周病) を防ぐ
- がんを予防する
- 胃腸の働きを促進する
- 全身の体力が向上する

よく噛むためには、ゆっくりと食事の時間を
とることが必要です。生活リズムも整えましょう。



涙

ぐましい 努力編

まんじゅうは
1個しか食べない。

70歳代・男性

お菓子を食べたく
なったらお茶を飲む。

30歳代・女性

食事は8分目、
間食はしない!

20歳代・男性



お菓子は買わずに、
果物を買う。

40歳代・女性

効果のあったこと

- ① 体重維持!
- ② 血糖値が上がっていない



間食は、自分の体に必要な分をとろう

間食とは

1日3食の食事の間にとる食事のこと。その時間や食事との関係で「おやつ」「おちゃ」「こびる」「やしよく」「ほしよく」などと呼び、次のような意味があります。

- ① 労働量の多さや激しさによって、栄養補給をするため
- ② 子どもや高齢者など、一度に栄養補給ができない人の捕食のため
- ③ リフレッシュ



間食の食べ方のポイント

① カロリーの低い物を選ぶ



ショートケーキ
378kcal

マイナス
230kcal!
(ごはん1杯)



ようかん
148kcal



ポテトチップス(小袋)
167kcal

マイナス
121kcal!

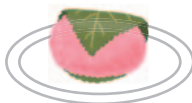


みかん
46kcal

② 数を調整する



マイナス
100kcal!



(例) 桜もち 2個→1個

③ 寝る2時間前には食べない

エネルギーとして消費されず、
血糖値や中性脂肪が上がり、
脂肪に変わってしまいます。