生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばそう！

ふくふく健康 10分 1皿

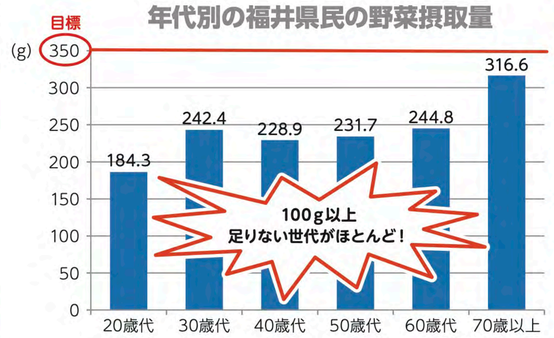
いちまる いち

～プラス10分体を動かそう！ 減塩プラス１皿の野菜を!! ～

プラス1皿 野菜を増やそう

1日の野菜摂取目標量は350ｇ、野菜料理5皿（1皿70ｇ程度）が目安です！

野菜350ｇの目安
（5皿の野菜料理に相当）



（令和４年度県民健康・栄養調査）

野菜1皿（70g）ってどれくらい？

まずは今より1皿多く
野菜料理を摂るよう
心がけましょう

簡単！ ちょっとした一工夫で野菜をプラス！

- 加熱調理でかさを減らして食べやすく
- 朝食にも野菜をプラス
- 常備菜を作っておく
- 味噌汁やスープを野菜たっぷりに
- 外食やお惣菜を利用するときも野菜の多いものを選んで
- もやしや人参などレンジでチン
- 冷凍野菜を活用する

野菜にはこんなに効果がある！

○便秘予防　○肥満予防　○高血圧予防
○認知症予防　○脂質異常症予防　○糖尿病予防

食事はバランスが大切！

食事はバランスが大切です。
主食・主菜・副菜をそろえましょう。

❶副菜
野菜、海藻、きのこがメインのおかず
（できれば２皿）

❷主菜
魚、肉、卵、大豆製品がメインのおかず

❸主食
ごはん、パン、麺など

さあ、野菜から食べよう！
ベジ・ファースト
［福井市］

食事の最初に野菜から食べることで、食後の血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病や動脈硬化を予防します。

❶野菜のおかず（副菜）から食べよう
※5分かけてしっかりと食べましょう。

❷次にたんぱく質のおかず（主菜）を食べよう

❸最後にご飯・パン（主食）を食べよう
※野菜を食べ始めてから10分以上空けてから食べることが大切です。

※食欲が低下してきている方、腎機能が低下している方などはベジ・ファーストが適さない場合もあります。主治医の指示に従いましょう。

減塩に取り組もう

塩分のとりすぎは高血圧を招き、動脈硬化や心疾患、脳卒中など様々な疾患につながります。
できるところから減塩に取り組んでいきましょう。

1日の食塩摂取量の目安
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

（令和４年度県民健康・栄養調査）

簡単！ ちょっとした一工夫で減塩を！

調理法のポイント
- 新鮮な食材を使用する
- 天然の「だし」を活用する（こんぶ、かつお節、しいたけ等）
- 減塩食品や低減の調味料を利用する
- 酢や油、香辛料を上手に使う
- 香味野菜を上手に使う（ねぎ、しょうが等）
- 汁物を具沢山にする

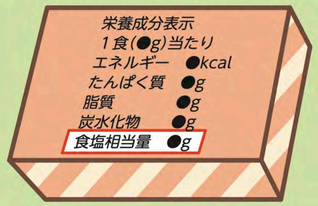
食べ方のポイント
- 食卓に醤油やソースを置かない
- 漬物は少量を小皿に
- 塩分が多い食品の頻度を減らす
- 「かける」より「つける」
- 汁を残す
- 食べ過ぎない

チェック！ 普段食べている食品の塩分量は？

参考：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト ホームページより

栄養成分表示をチェック！

外食メニューや市販の食品には食塩相当量が表示されています。
選ぶ際にはチェックしましょう！



福井市健康管理センターのソーシャルメディア（SNS等）をご覧ください！

YouTube　クックパッド公式キッチン　（旧Twitter）

福井市健康管理センター　TEL（0776）28－1256

（令和６年３月作成）

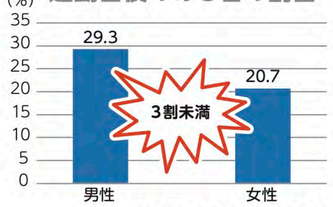
今よりプラス10分 体を動かそう

ちょっとでも動く！

ちょっとずつ動く！

少しの身体活動でも、
何もしないより意味があります。
はじめは時間が少なくてもかまいません。
一緒に最初の一歩を踏み出しましょう。

福井県民の運動習慣のある者の割合



（令和4年度県民健康・栄養調査）

≪ 生活活動 ≫

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動

（例）買い物、洗濯物干し、犬の散歩、階段昇降など

身体活動

≪ 運　動 ≫

健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動

（例）ジムやフィットネスクラブでのトレーニングやエアロビクス、テニス・サッカーなどのスポーツなど

成人の目安

▼**身体活動（生活活動＋運動）**
- 歩行またはそれと同等以上の強度
- 1日合計60分以上（1日約8,000歩以上に相当）

▼**運動**
- 息が弾み汗をかく程度
- 1週間合計60分以上

高齢者の目安

▼**身体活動（生活活動＋運動）**
- 歩行またはそれと同等以上の強度
- 1日合計40分以上（1日約6,000歩以上に相当）

▼**運動**
- 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などの多様な動きを伴う運動
- 1週間に3日以上

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

ちょっとした身体活動にも効果がある！

- ○虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）の予防
- ○糖尿病予防
- ○がん予防
- ○骨粗しょう症予防
- ○労働生産性（仕事の効率）の向上
- ○記憶力の向上
- ○高血圧予防
- ○肥満改善、予防
- ○ロコモティブシンドロームやフレイル予防
- ○認知症の予防
- ○メンタルヘルスの向上

やってみよう！ 元気体操21 ～福井市オリジナルの健康体操～

生活習慣病予防のための体操で、家事動作を取り入れた有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた内容です。

☆福井ケーブルテレビ「ふくチャンネル」で放映中　☆Youtubeで動画配信中

☆福井市健康管理センターでDVD・CDの貸出ができます

元気体操21はこちら↓

簡単！すきま時間にできるおすすめ運動10選！

呼吸を意識して消費カロリーアップ！

4倍 … 普通歩行の運動強度の何倍かを表しています。

歩きながら・立ったまま

大股で少し早く歩く　その場で足踏み

ももあげ　かかと上げ下げ

イスに座って

膝まっすぐつま先手前に　空気イス

お風呂で

浴槽で自転車こぎ

横になって

膝たおし　膝かかえ　手足ぶらぶら

ウォーキングをはじめよう

まずは今より1,000歩（時間で約10分、距離で600～700m）多く歩くことを心がけましょう

福井駅周辺　ウォーキングコース

ウォーキングの消費カロリー ＝ 0.02（歩行の運動強度） × 体重（kg） × 時間（分）

例）体重50kgで30分ウォーキングした場合：30kcal

福井県民の日常生活における歩数

（令和4年度県民健康・栄養調査）

ウォーキングのポイント

- ❶ 基本姿勢：背筋を伸ばし、まっすぐに立つ
- ❷ 目　　線：10～15m先を見る気分
- ❸ 頭　　：顎を引いて頭をまっすぐに
- ❹ 背　　筋：肩の力を抜いて、リラックス
- ❺ 腕　　：肘を軽く曲げて、肩から動かす
- ❻ 脚　　：膝をできるだけ曲げないで腰から前に
- ❼ 歩　　幅：普通の歩幅より広めを心がける

腕をしっかり振ることで、背中にある脂肪細胞も動き、効率よく脂肪を燃やします。

こんなときにやってみよう！

普段から
- 歩くときは姿勢よく、腕を振っていつもより大股で早歩き
- 自転車や徒歩で通勤や買い物へ
- 駐車場は遠い場所に停めて歩く
- エレベーター、エスカレーターではなく階段を

家庭で
- テレビを見ながら、歯みがきをしながら、簡単な運動やストレッチ
- 掃除や洗濯はキビキビと
- 週に1回、草むしりやどこか1か所の大掃除

仲間と
- 運動施設や体操教室に通ってみる
- ウェアラブル端末や歩数計をつけて歩き、競う
- ウォーキング仲間やペットと散歩する
- 友人に会う、家族と出かけるなど外出する

職場で
- 座席に浅く座り、背もたれなしで座る
- 少なくとも1時間に1回は立ち上がり、歩く
- 休憩時間に簡単な運動やストレッチ、散歩をする
- 遠くのトイレを使う

POINT!!

1分×10回など、短い時間の積み重ねでも効果はあります！可能なものから取り組み、今よりも少しでも多く体を動かして、座りっぱなしや寝ころんだ状態の時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

「たばこと健康」について考えよう！

現在、習慣的に喫煙している人の割合

男性 21.7%　女性 5.5%

（令和4年度県民健康・栄養調査）

受動喫煙のない社会を！ 厚生労働省

たばこの煙には5,000種類以上の化学物質、約70種類の発がん物質が含まれており、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などさまざまな疾患の原因となります。さらに怖いのが、たばこを吸わない人が、自分の意思と関係なく他の人の煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」です。たばこの先から立ち上る副流煙には、喫煙者本人が吸う主流煙より何倍もの有害物質が含まれており、受動喫煙によって病気になるリスクが高まることが報告されています。

望まない受動喫煙を防止するために、分煙し、喫煙者はマナーを守りましょう。

喫煙をやめたい人は、禁煙外来等を利用してみましょう。