

バランスのよい

適度な

# 食事と運動で

# 生活習慣病を 防ごう!



脳卒中

糖尿病

心臓病

## 生活習慣病

高血圧症

食事や運動、ストレス、喫煙、  
飲酒などの生活習慣が  
その発症・進行に深く  
関係している病気の総称

がん

肥満

脂質  
異常症

管理栄養士  
オススメレシピ付♪



大垣市

バランスのとれた適切な食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

**主食** **主菜** **副菜** を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

## 献立のポイント / バランスのよい食事とは？

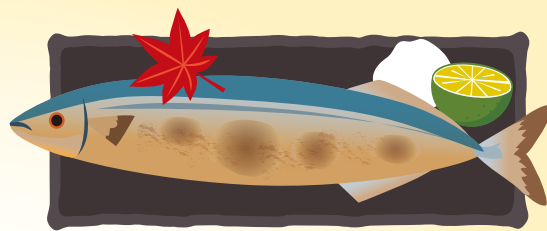
### 副菜1

野菜、海藻を中心に少量のたんぱく質が入ったおかず



### 副菜2

野菜・きのこ・海藻だけのおかず



### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品など、メインディッシュとなるおかず

### 主食

主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のもとに。



### 汁物

主菜や副菜では足りない栄養素を補う。塩分の摂り過ぎを控えるために汁物は、1日1回に。かわりに副菜を添える。



## 砂糖や油を使ったおかずが重ならないように



- ◆ 砂糖が入ったおかずは1品以内
- ◆ 油を使用したおかずは1品以内

ノンオイルのドレッシングを使う、酢の物をポン酢にするなどして、油や砂糖を控える工夫をしましょう。

### 間食

#### 果物

バナナなら1本



みかんなら2個



#### 乳製品

ヨーグルトなら180g



牛乳なら180ml





## おすすめ 主菜レシピ

**血圧が高い方、  
体脂肪が気になる方** におすすめです。

日々の食事作りの参考にご利用ください。

### 牛しゃぶサラダ

185kcal 食塩相当量1.5g

材料(2人分)

・牛薄切り肉 しゃぶしゃぶ用 150g	A	・オイスターソース 小さじ2
・レタス 1/2個		・醤油 小さじ1
・えのきだけ 1袋100g		・砂糖 小さじ1/2
・青ねぎ 2本		・豆板醤 小さじ1/2
		・ごま油 小さじ1/2



- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。レタスは1枚ずつ大きめにちぎる。えのきだけは根元を切り落とし食べやすくほぐす。青ねぎは斜め薄切りにして水にさらす。
- ② 鍋に湯を沸かし、レタス、えのきだけをサッとゆでて、ザルに上げて冷ます。
- ③ ②の鍋で牛肉をゆで、ザルに上げて冷ます。
- ④ 器に②③を盛り、青ねぎをのせ、混ぜ合わせたAをかける。(トマトを添えると彩りが鮮やかになります)



お肉と一緒に、野菜やきのこが食べられるボリューム満点のサラダです。

### 豆腐ハンバーグ

203kcal 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

・鶏ひき肉 100g	B	・水 1カップ
・木綿豆腐 80g		・めんつゆ 大さじ1
A 玉ねぎ 中1/4個	C	・片栗粉 小さじ1
・卵 1/2個		・水 小さじ1
・こしょう 少々		
・オリーブ油 小さじ1		・青ねぎ 小口切り 2本
・酒 大さじ1/2		・レタス 4枚
・水 大さじ1/2		・ミニトマト 4個
・生椎茸 2枚		
・しめじ 1/3袋		



- ① Aの水切りした豆腐、鶏ひき肉、みじん切りした玉ねぎ、卵、こしょうを入れて練り混ぜ、2等分にして円形にまとめる。
- ② 生椎茸は軸を取り千切りに、しめじは軸を切りほぐしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を敷き、①を入れて焼く。途中裏返して両面とも色よく焼き、水、酒を加えてふたをし、3~4分蒸し焼きにする。
- ④ 鍋にBを入れて火にかけ、温まったらきのこ類を入れてひと煮立ちし、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。器にハンバーグを盛り、熱々のあんをかけたらねぎを散らす。



肉類と大豆製品を組み合わせることで、コレステロールの吸収も抑えられます。

# 小松菜と厚揚げの チーズ焼き

289kcal 食塩相当量1.0g

## 材料(2人分)

・小松菜	1株	・ピザ用チーズ	50g
・厚揚げ	100g	・醤油	小さじ1
・牛乳	1カップ	・卵 溶き卵	1個



厚揚げ、小松菜、牛乳、チーズを使ったカルシウムたっぷりヘルシーレシピです。



- ① 小松菜を3cm長さに切る。  
厚揚げは縦半分に切り、端から1cm幅に切る。
- ② 鍋に牛乳、厚揚げを入れて中火にかけ、煮立ったら小松菜、ピザ用チーズ半量、醤油を加えてサッと混ぜ、チーズが溶けるまで煮る。  
火を止めて溶き卵を流し入れ、よく混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、残りのピザ用チーズをのせ、温めたトースターで焼き色がつくまで焼く。

# 白身魚と茄子の マーボー風

143kcal 食塩相当量0.5g

## 材料(2人分)

・白身魚	2切れ	・ねぎ みじん切り	大さじ2
・茄子	2個	・生姜 みじん切り	大さじ1
・ししとう	6本	・豆板醤	適宜
		・酒	大さじ1
		・オリーブ油	大さじ1



香味野菜と豆板醤で味付けした簡単な減塩メニューです。



- ① 白身魚は一口大に切り、酒大さじ1(分量外)を振りかける。  
茄子も一口大の乱切りにして水にさらし、水けを絞る。  
ししとうは軸の先を切り、包丁で切り目を入れる。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1を温めて茄子を炒める。  
油が回ったら白身魚を汁けをきって加え、ししとうも加えて軽く炒める。
- ③ 白身魚の色が変わったら、Aを加えてさらに炒め合わせる。

大垣市ホームページでヘルシーレシピを掲載しています。  
是非ご利用ください

パソコンの人

大垣市 レシピ

検索

スマホの人



今日からやってみよう! 食べ過ぎないコツ

まず野菜・きのこ・海藻から食べる

食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻類をご飯より先によく噛んで食べることで、空腹感が落ち着き、ご飯の食べ過ぎを防ぐことができます。

# 生活習慣病予防

## 運動編

ウォーキングなどの有酸素運動と、筋力トレーニングが効果的です。無理のない範囲で運動を習慣化しましょう。



### 運動を継続するコツ!



楽しくできる運動を選ぶ

誰かと一緒にできる運動を選ぶ

#### ウォーキング

息が少し速くなる程度の運動は、体力を向上させるだけでなく、血圧や血糖値の改善、脂肪の減少、ストレスの解消などに有効です。

〈目標〉  
8,000~  
10,000歩



肩の力を抜いて、腕を後ろに振るイメージで

歩幅を広くするとより効果的

かかとから着地し足裏全体に体重がかかるように移動

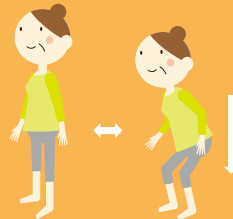
#### 筋力トレーニング

筋肉量を増やすことで、脂肪が燃えやすくなり、太りにくい体質になります。

〈目標〉  
10回×3セット  
(週2~3回)

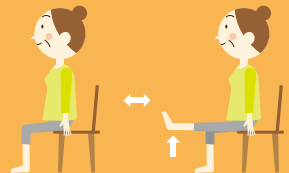
##### 1 スクワット

膝がつま先から前に出ないように、ゆっくりお尻を下げ、ゆっくり戻します。



##### 2 膝の曲げ伸ばし

片方ずつゆっくり膝を伸ばし、ゆっくり戻します。



運動する時間がとれない人も大丈夫!

### 生活の中で活動量を増やすコツ!



車



自転車



自転車



徒歩



エレベーター



階段



近い駐車場



遠くの駐車場





# 毎日の生活が あなたの将来を左右する!?

## 見えない危険! 生活習慣病とは・・・?



### ここが危険!!

生活習慣病の恐ろしいところは、少くも検査結果が悪くても自覚症状が出にくく、気づかないうちに病気が進行してしまうことです。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中、がんなどがあります。

### 太ってなくても 要注意!?

やせていても、高血圧・高血糖・脂質異常などを放っておくと病気を発症するリスクが高くなります。



## あなたの生活習慣は・・・?



どのような生活を送っているかによって生活習慣病の発症リスクが大きく変わってきます。あなたが普段から何気なく行っている行動——もしかすると、生活習慣病につながっているかもしれません・・・。

～いつまでも健康でいるために  
自分の生活を見直してみませんか?～

