

健康習慣で生活習慣病を予防しよう！

いよいよ冬の訪れを感じるころになりました。

当院では町民の皆様の生活習慣病の予防・改善を目指しております。
10月に予防教室を開催し専門スタッフと一緒に学習とエクササイズ
で身体を動かしていただきました。

今回、さらに多くの皆様にご覧になっていただきたいと考え、パン
フレットを作成しました。

今後も皆様 が健康でいるための、生活習慣病の予防・改善の参考に
していただければ幸いです。



10月の教室の様子



月山のある町 西川町
西川町立病院
Nishikawa Hospital

「一無・二少・三多」の健康習慣で、生活習慣病を予防しよう!!

▶ 「一無・二少・三多」とは？

「一無・二少・三多」は、一無＝無煙（禁煙）、二少＝小食・少酒、三多＝多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。自らの生活を振り返り、一つでも多くの習慣を取り入れることで生活習慣病を効果的に予防しましょう。

一無

「禁煙・無煙」

■喫煙は万病の元

「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を撒き散らすことにもなります。



二少

「少食」

■常に腹七～八分目で、塩分は1日10g以内
お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。
偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

「少酒」

■1日の摂取量は日本酒で1合程度まで
アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。
できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g)までにしましょう。



三多

「多動」

■1日に20分の歩行を2回、
体操・筋力トレーニングを各10分
身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。
まずは、よく歩くことが大切です。
日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

「多休」

■休養をしっかり取る
睡眠は1日7～8時間、仕事をしない休日や1カ月に6日以上取って、心と身体をしっかり休めましょう。

「多接」

■多くの人・物・事柄に接し、
ストレスも発散
多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

◆運動の習慣をつけましょう

生活習慣病の予防・改善にはやはり運動が効果的です。

運動というと身構えてしまう方もいるかもしれませんが、仕事や家事の合間の隙間時間、短時間で大丈夫です。日常的に無理なく身体を動かす習慣を作りましょう。

★足の筋力を鍛える運動

- ・痛みが出たり、痛みが増す場合は速やかに中止します
- ・バランスが不安定な時は椅子や壁・手すりを持ちましょう

体重を支える筋肉をきたえよう ◆足を広げて立ち、スクワット運動をします ◆膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします ◆膝を伸ばすときは、お尻をすばやく上げます	ふくらはぎの筋肉をきたえよう ◆肩はばに足を広げて立ち、背伸びをします ◆かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします
お尻の筋肉をきたえよう ◆イスを持ち足を後ろにゆっくりあげます ◆体が前に倒れないようにしましょう ◆動かせる範囲でゆっくりと動かします	足を開く筋肉をきたえよう ◆イスを持ち足をゆっくり外に開きます ◆体が横に倒れないようにしましょう ◆ゆっくり体が傾かない程度で動かします

【ポイント】

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- ・10～15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- ・体力に合わせて3セットを1日に1～3回行いましょう
- ・頻度は週3回程度行いましょう

◆酢を上手に使いましょう！！

和食はバランスの取れた食事が取れやすくお勧めですが、どうしても塩分が高くなりがちです。酢の物や南蛮漬けのように酢を使うことで塩分を抑えることができます。

酢は様々な良い効果が得られるため毎日の食事に、上手に取り入れましょう。

【酢の効果】 ①食後血糖値の上昇抑制

②高めの血圧低下

③肥満気味の方の内臓脂肪減少効果 など

◆覚えておきたい黄金比

酢：しょうゆ：砂糖：酒 = 2：2：1：1

➡すべての材料を混ぜ合わせてひと煮立ちさせます。

(ひと煮立ちさせることで酢の酸味がまろやかになります)

※酒を入れることで旨味がでて保存性もアップします！

◆酢を使ったおすすめメニュー

食塩1. 4 g

鶏肉となすの南蛮漬け

鶏もも肉 1枚

塩コショウ 少々

片栗粉

なす 2本

サラダ油

★南蛮酢

★酢 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2

★砂糖 大さじ1

★酒 大さじ1

①★の材料を混ぜ合わせ、火にかけひと煮立ちさせておく。

②なすを乱切りにして水にさらししっかり水分を切る。

③鶏肉は食べやすい大きさに切る。塩コショウ片栗粉をまぶす。

④フライパンにサラダ油を熱してなすを炒めしんなりしてきたらいったん取り出す

⑤フライパンで鶏肉を炒め、火が通ったらなすをフライパンに戻し混ぜる。

⑥①の南蛮漬けを回し入れ、全体に絡んでとろみが付いたらできあがり

※鶏肉となすをソテーにしましたが、なすも鶏肉も油で揚げてもおいしいです。

