



健康寿命を延ばすために

体を健康に保てば、健康寿命（日常生活が制限されずに生活できる期間）を延ばすことができます。そのためには、食事などの栄養面と運動面の改善が必要不可欠です。

栄養面



糖尿病の予防・改善

- ◆よく噛んでゆっくり味わう
満足感が得られ、食事量も減らせて血糖値の急上昇も抑えられます。
- ◆1日3食規則正しくバランス良く
主食・主菜・副菜をそろえるように心掛け、3食を均等に規則正しく食べることで血糖値も安定します。



悪玉コレステロールの改善

- ◆青魚がカギ！
アジやサバなど青魚には、悪玉コレステロールを下げるDHAやEPAが豊富！
- ◆トランス脂肪酸の取り過ぎに注意
菓子パンや洋菓子特有のサクツとした口当たりやふわふわ食感にはトランス脂肪酸。取り過ぎると悪玉コレステロールを上昇させます。

こちらもチェック！

▶市HP
(Q健康
レシピ)



所沢市管理栄養士監修！青魚・サバを使った健康レシピ♪

サバのさっぱり焼き



材料（2人分）

- | | | |
|---------------|---|-----------|
| サバ（3枚おろし）…2切れ | ① | 水…40ml |
| 小麦粉…小さじ1 | | 砂糖…小さじ1/3 |
| レンコン…60g | | みりん…小さじ2 |
| シイタケ…2枚 | | 唐辛子…適量 |
| 赤パプリカ…40g | | しょうゆ…小さじ2 |
| 油…小さじ1 | | 酢…小さじ1 |

- ①サバは水気を拭き取り、小麦粉と一緒にビニール袋に入れ、粉をまぶす
- ②▶シイタケ…斜め半分に切る▶レンコン…皮をむき輪切りまたは半月切り▶赤パプリカ…短冊切り
- ③種を取り、輪切りにした唐辛子と①を鍋に入れ、沸騰したら火を止めてしょうゆ・酢を加える
- ④フライパンに油の半量を熱し、②を焼く。火が通ったら皿に取り出す
- ⑤残りの油をフライパンに加え、サバを皮目から焼き、ふたをして火を通す
- ⑥皿に⑤を盛り付け、③④をかける

正しい情報で健康的な食卓を！



◀原栄養士

知って得する豆知識

- ◆清涼飲料水の「カロリーゼロ」は「100ml当たり5Kcal以内」が基準
- ◆コレステロールは動物性食品に含まれるので、植物性油の「コレステロールゼロ」は当たり前
- ◆アマニ油やえごま油は小さじ1が目安。どの油でも1日の合計は大さじ1程度

所沢の食卓を見守る

所沢市食生活改善推進員協議会
理事 牛窪日出子さん

仕事に追われ、家族と一緒に食卓を囲む機会が少ない人が多いと感じます。家族で囲む食卓では、自然とゆっくり食事を楽しめます。また、テーブルに調味料を置かない、1滴ずつ出せるしょうゆ差しを使うなどの工夫で、塩分の取り過ぎには注意しましょう。

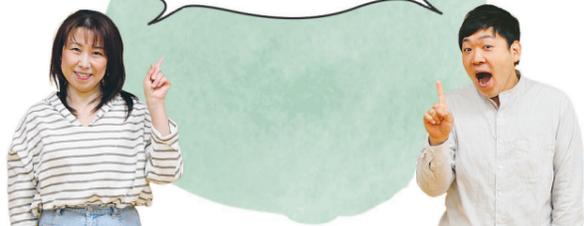


運動面



「『健康のためには運動が大切』って言うけど面倒だし時間もなくて…。」そんな人でも毎日の「歩く」という行動を工夫すれば、健康維持につながります。病気の予防に有効なのは、1日8000歩が目安。そのうち、自身の体力に応じた早歩きや階段の昇り降りなど『中強度の活動』を20分含めるとさらに効果的です。

大事なのは日々の生活習慣。小さな積み重ねで健康を維持しよう！定期的な健康診断もお忘れなく♪



トコトコ健幸マイレージ

日常生活の歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で景品が当たる「トコトコ健幸マイレージ」を始めてみませんか？ダウンロードして登録すればすぐ始められるスマートフォン用のアプリか専用歩数計で参加できます。

- ▶市内在住で18歳以上の方
- ◎詳細は市HP（Qトコトコ健幸マイレージ）をご覧ください。



歩くだけだから気軽に始められるね♪



心の健康もお大事に

体の健康とともに気になるのが「心の健康」。保健センターのこころの健康支援室では、あなたの心の悩みにそっと寄り添います。対面が難しい場合でも大丈夫。電話やメールでも相談できます。

☎同室 ☎2991-1812

◎事前予約が必要な場合があります。詳細は本号13面、市HP（Qこころの健康支援室）をご覧ください。

