

読んで得する

# 健康生活のすすめ



広島市

コスモスは佐伯区の花です

# はじめに

健康づくりは、栄養、運動、休養の三本柱とされています。

誰もが「健康で長生き」するためには、健康に関心を持ち、自身の生活習慣を振り返り、自分にあった健康づくりに取り組むことが大切です。

佐伯区では健康寿命の延伸を目指し、「栄養(健全な食生活、主に減塩)」と「運動(ウォーキング)」の取り組みに力を入れています。今回、健康づくりに役立つ情報をたくさん盛り込んだ冊子を作成しましたので、ぜひ、健康づくりの参考にしてみてください。

## 目次

- 生活習慣病を予防しましょう!..... 2

### 【栄養編】

- 1日のスタートは朝ごはんから ～「規則正しい食習慣」～ ..... 3
- 栄養バランスのとれた日本型食生活 ～「和食」～ ..... 4
- こんな時どうする ～「野菜不足のあなたへ」～ ..... 5
- こんな時どうする ～「食塩や脂肪を控えたいあなたへ」～ ..... 6
- 四季の献立「春メニュー」 ..... 7
  - 「夏メニュー」 ..... 9
  - 「秋メニュー」 ..... 11
  - 「冬メニュー」 ..... 13
- 栄養コラム「旬の食材は栄養が豊富です」 ..... 15
  - 「広島近郊6大葉物野菜」「広島湾 七大 海の幸」 ..... 15

### 【運動編】

- ウォーキングのメリット..... 17
- ウォーキングフォームのポイント..... 17
- 忙しい中でも歩くコツ ..... 18
- 佐伯区おすすめのウォーキングコース
  - 五日市駅からコース①② ..... 19
  - 楽々園駅からコース ..... 21
- 佐伯区の取り組み紹介 ..... 22



## 生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病は、個人の生活習慣が発症や進行に深く関与する病気の総称のことです。不健康な生活習慣を続けた結果、過剰に蓄積した内臓脂肪が生活習慣病を引き起こす原因といわれています。ほとんど自覚症状がないまま進行するため放置し続けると動脈硬化が進行し、重大な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

### 動脈硬化はなぜ怖い?

動脈硬化は、血管の弾力が失われ、血管壁が厚くなった状態のことをいいます。全身の血管で起こる可能性があり、心臓や脳で起こると命にかかわるだけでなく、生活機能の低下や要介護状態に陥る可能性があります。



#### 【動脈硬化が進行して起こる合併症】

脳の血管で起こると 脳血管疾患  
心臓の血管で起こると 心筋梗塞  
腎臓の血管で起こると 腎不全  
足の血管で起こると 閉塞性動脈硬化症

#### 日本人の死因

1位 悪性新生物 2位 心疾患 3位 肺炎 4位 脳血管疾患

生活習慣を改善することで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

まずは、定期的に健診などで自分の体を「チェック」すること、次に、日常生活の中で、「適度な運動」、「バランスのとれた食生活」、「休養」、「禁煙」を実践することが「健康で長生き」の秘訣です。

**さあ、できることから始めましょう! 自分のための健康づくりを!**

#### 不健康な生活習慣

- ・不適切な食生活
- ・過度なストレス
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・飲酒など

#### メタボリックシンドローム (内臓脂肪の蓄積)

#### 生活習慣病

脂質異常症 高血圧症 糖尿病

#### 動脈硬化の進行

#### 合併症などの発症

#### 生活機能の低下 要介護状態

#### ◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってご存知ですか?

主に**喫煙**が原因で発症し、気道の炎症や肺胞の破壊がおこり、息を吐き出しにくくなる病気です。以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていました。進行すると少し動くだけで息切れし、日常生活が困難になります。また喫煙は肺がんのリスクを高め、動脈硬化に伴う心・血管疾患、糖尿病などの病気を引き起こしやすくなります。





# 1日のスタートは朝ごはんから ～「規則正しい食習慣」～

## 1日3回、「しっかり食べる」が基本

私たちは、「食べる」ことを通して、生きていくために必要な栄養を体内にとり入れています。基本は1日3回、「しっかり食べる」ことです。良いタイミングで良いものを適量食べることが大事です。

### ● 3つの食事のポイント

#### ポイント1

朝・昼・夕の規則正しい食事

#### ポイント2

主食・主菜・副菜がそろった食事

#### ポイント3

自分にあった食事量

### ● お弁当づくりのポイント

- ① 主食:主菜:副菜:の割合は、3:1:2でバランスよく
- ② 味付けは、甘味、塩味、酸味、(辛味)と素材の味でメリハリ
- ③ 5色(赤、黄、緑、白、黒)の食材をそろえて彩りよく
- ④ 調理法が重ならないように(煮物と煮物、揚げ物と揚げ物のようにならないようにする)
- ⑤ 汁気や味移りに注意して(葉物やアルミケースなどを使用する)



#### 【弁当箱の選び方】

・弁当箱の容量と弁当箱に入る食事のエネルギー量はほぼ同じです。

3～5歳	小学生	中学生	成人
400～450	450～750	750～850	550～900

(例)600kcal≒600ml (目安量であり、性別、年齢、身体活動レベルによって幅があります)



3・1・2弁当箱法

## 「朝ごはん」のすすめ～「食べる習慣」～

きちんとした朝食を準備して食べる習慣を身につけることは、とても難しいものです。食べる習慣のない方は、まず飲み物から始めると良いでしょう。

### ● ステップ1 飲み物から始める

牛乳や野菜ジュース、みそ汁やスープなど、胃にやさしいものを選びましょう。

### ● ステップ2 食べやすいものを用意する

おにぎりやパン、ヨーグルトやチーズ、果物など、すぐに食べられるものを用意し、徐々に種類を増やしていきましょう。

#### ごはん食

吸収に時間がかかるため、腹もちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。味噌汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



#### パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするとミネラルも豊富にとれます。





## 栄養バランスのとれた日本型食生活 ～「和食」～

### 「和食」のすすめ～「一汁三菜」～

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を意味します。

日本が長寿国である理由は、「和食」にあるとも言われています。ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などの多様なおかずを組み合わせた「和食」を実践して、生活習慣病や肥満を予防しましょう。



農林水産省ホームページより

### 和食の味わいを決定づける「だし」のうま味。

- ①かつお・昆布だし
  - ・水5カップ、昆布10cm角を火にかける。
  - ・沸騰したら、昆布は取り出し、かつお節を入れる。
  - ・2分程度煮出したたら、ざるでこす。
- ②煮干しだし
  - ・水5カップ、煮干し(小)20尾を火にかける。
  - ・沸騰したら、3分程度そのままにした後、ざるでこす。

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、大豆たんぱく質で補えます。「ごはんともそ汁」は、最高の組み合わせなのです。

### うま味物質の相乗効果

グルタミン酸(昆布)とイノシン酸(かつお節、煮干し)を合わせるとうま味は約7倍にアップ!

## 健康を守る食事は、主食・主菜・副菜(汁物)が基本

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスの良い食事になります。

### 食べる量の目安

- 毎食小鉢1品
- 色の濃い野菜は1日1品目を目標に

### 副菜



- 1日の量
  - ・魚 1切れ
  - ・肉 薄切り1～2枚
  - ・卵 1個
  - ・豆腐 1/4丁

- 毎食
  - ごはんなら軽く1膳
  - 食パンなら1枚

### 主食



### 汁物または副菜



- 汁物は1日1品
- 1日2食は副菜に



### 果物・牛乳

- 牛乳は1日に1本
- 果物は毎日食べよう



### 水分

- 1日に1.5～2ℓ
- のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう



外食なら定食スタイルがおすすめ!

スーパーの惣菜を利用する場合でも主食・主菜・副菜を選んで買しましょう! 特に野菜は欠かせません。



## こんな時どうする ～「野菜不足のあなたへ」～

### 野菜をたくさん食べるポイント



野菜には、ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれていて、高血圧症や糖尿病など生活習慣病を予防する効果が高いと言われています。1日350gの野菜を食べるようにしましょう。緑黄色野菜とその他の野菜は1:2の割合で食べるのが望ましいです。また、旬の野菜は、旨みや風味がしっかりあり、美味しく、栄養がたっぷり含まれていますので、特におすすめです。

#### ポイント1

主菜(肉・魚料理)にたっぷりの野菜を添えましょう。



#### ポイント2

加熱することでカサが減り、たくさん食べることができます。



#### ポイント3

汁物の具に、たくさん野菜を入れましょう。



#### ポイント4

生で食べられる野菜、ゆで野菜のストックがあると便利です。



#### ポイント5

すぐ食べられる常備菜を用意しておきましょう。



#### ポイント6

毎日の食事に副菜を1品プラスしましょう。



### お弁当やお惣菜は上手に利用しましょう

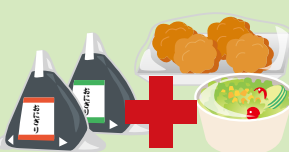


好きな食べ物ばかり選んでしまうと栄養バランスが偏りがちになります。栄養バランスを考えて「主食・主菜・副菜」を揃えるメニュー選びをすることで健康的な食事を摂ることができます。また、パッケージにある栄養成分表示を上手に活用して賢く食べるようにしましょう。

お弁当は主食・主菜・副菜のそろった幕の内弁当がおすすめです。



コンビニなどでおにぎりを選んだ時は、主菜、副菜をプラスするようにしましょう。



お惣菜のカロリーや塩分などは、栄養成分表示を見て確認しましょう。

栄養成分表示 100g当り

熱量	●●●	kcal
たんぱく質	●	g
脂質	●	g
炭水化物	●	g



## こんな時どうする ～「食塩や脂肪をひかえたいあなたへ」～

### 減塩でも美味しく食べるコツ



塩分の摂り過ぎは高血圧症を引き起こします。高血圧症が続くと動脈硬化がすすみ、心筋梗塞、脳血管疾患の要因となります。工夫次第で、塩分の摂取量をひかえておいしく食べられます。できることから始めてみましょう。

#### 調理の工夫

・新鮮な食材で素材のおいしさを生かしましょう。



・だしの「うま味」を効かせましょう。  
(昆布とかつお節でうま味がアップします。)



・酸味、香り、辛味を効かせましょう。  
(レモン、ゆずや香辛料、香味野菜などを利用する。)



・汁物は具たくさんにしましょう。  
(具材の持ち味が生きて美味しいです。)



・牛乳、豆乳のコクをうまく活用しましょう。



#### 食べ方の工夫

・ごはんのお供に注意しましょう。  
(梅干しや佃煮などの食べる量に気をつけましょう。)



・見えない塩分に注意しましょう。  
(かまぼこなどの練り製品やハムなどの加工食品には塩分があります。)



・ソースやしょうゆは、「かける」より、お皿にとって「つけて」食べましょう。



・めん類のスープは、できるだけ残しましょう。



### 脂肪を減らす見直しポイント

脂肪を摂り過ぎると肥満を引き起こし、糖尿病や脂質異常症などのさまざまな生活習慣病の要因になります。食習慣を見直し、脂肪の摂り方には気をつけましょう。

【焼く、煮る、蒸す、茹でる】の調理法は、脂肪が減ります。【焼く>煮る>蒸す(茹でる)】

【揚げる】場合は、衣を薄くすると吸油量が減ります。【フライ・天ぷら>から揚げ(油の吸油量)】

揚げ物を食べる回数を減らしましょう。【週3回→週2回など】

動物性脂肪を多く含む食品(ベーコン、ウインナーなど)ひかえめにします。

間食に含まれる乳脂肪(バター、生クリーム、高脂肪アイスなど)にも気をつけましょう。

#### ● 積極的に摂りたい脂質もあります。

青魚に含まれる脂質(DHA、EPA)は、LDLコレステロールを低下させ、血栓形成を抑制し、動脈硬化などを予防します。(さば、いわし、さんま、まぐろ、ぶり、うなぎ など)



## 四季の献立

ここで紹介するメニューは、「佐伯区軽い塩かげん大作戦！」事業の一環として作成した「軽い塩かげんレシピ集」に掲載した料理を使って考案したバランスメニューです。

### 春メニュー



- グリンピースごはん
- レモンガーリックチキン
- シーザーサラダ
- ミルク茶わん蒸し
- 季節の果物(いちご)

エネルギー：689kcal  
たんぱく質：31.2g  
脂 質：28.0g  
炭水化物：73.6g  
塩 分：2.4g  
野菜の使用量：135g

### 主食 グリンピースごはん(調理時間60分)

#### 材料(2人分)

米 …………… 120g  
水 …………… 適量  
グリンピース(正味) …… 80g  
グリンピースのゆで汁 … 適量  
塩 …………… 小さじ1/4  
昆布 …………… 5g

#### 作り方

- ① 熱湯でグリンピースをゆでる。
- ② 火からおろし、そのままゆで汁の中で冷ます。
- ③ ②が冷めたら、炊飯器に米、グリンピースのゆで汁180ml(足りない分量は水を加える)、塩、昆布を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったごはんにグリンピースを混ぜ合わせる。

グリンピースの旬は春です。ぜひ、春にはグリンピースごはん  
で、春の味を楽しんでください。



1人分：エネルギー199kcal たんぱく質6.5g  
脂質0.8g 炭水化物52.8g  
塩分0.4g

### 主菜 レモンガーリックチキン(調理時間20分)

#### 材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 140g  
塩 …………… 小さじ1/6  
ガーリックパウダー … 小さじ1  
セロリ …………… 60g  
ミニトマト …………… 6個  
レモン汁 …… 大さじ1と1/3  
輪切りレモン …………… 2枚  
黒こしょう …………… 少々

#### 作り方

- ① セロリは、薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切り、塩とガーリックパウダーをして、油をひかすに皮目から両面焼く。
- ③ ぎつね色になったら、セロリ、ミニトマトを入れ、野菜がしんなりするまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めて、レモン汁を加える。
- ⑤ 皿に盛り付けて輪切りレモンを添えて、黒こしょうをふる。

レモン汁を使用し、減塩でも、さっぱり美味しく仕上がります。



1人分：エネルギー170kcal たんぱく質14.1g  
脂質3.7g 炭水化物5.2g  
塩分0.7g 野菜の使用量75g



## 副菜 シーザーサラダ(調理時間20分)

1人分：エネルギー252kcal たんぱく質7.0g  
脂質 20.6g 炭水化物9.2g  
塩分0.6g 野菜の使用量 60g

### 材料(2人分)

- キャベツ …………… 100g
- アスパラガス …………… 1本
- <トッピング>
- 食パン(6枚切り) …… 1/3枚
- ベーコン …………… 1枚
- パルメザンチーズ …… 大さじ1
- <ドレッシング>
- 卵 …………… 1個
- レモン汁 …………… 大さじ1
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- にんにく …………… 1g
- 塩・こしょう …………… 少々

### 作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにし、アスパラガスは3cm長さに切り、ゆでる。
- ② 食パンは1cm角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ベーコン、食パンは、耐熱容器にキッチンペーパーを敷いてのせ、電子レンジで1～2分加熱する。
- ④ 卵はポーチドエッグを作る。
- ⑤ ボウルに④、レモン汁を入れて泡立て器で混ぜ合わせ、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜ、にんにく、塩、こしょうを加える。
- ⑥ ⑤にキャベツ、アスパラガスを混ぜ合わせて器に盛り、食パン、ベーコンとパルメザンチーズをふる。

春キャベツは葉がやわらかく生食に向いており、加熱によるビタミンCの損失が少なく、疲労回復に効果があります。



## 副菜 ミルク茶わん蒸し(調理時間35分)

1人分：エネルギー58kcal たんぱく質3.3g  
脂質2.9g 炭水化物3.8g  
塩分0.7g

### 材料(2人分)

- <卵液>
- 卵 …………… 1/2個
- だし汁 …………… 80ml
- 牛乳 …………… 80ml
- 塩 …………… 小さじ1/6
- しょうゆ …………… 小さじ1/4
- <具>
- 生しいたけ …………… 1/2枚
- 三つ葉 …………… 4本
- ぎんなん …………… 4粒

### 作り方

- ① 生しいたけは食べやすい大きさに切り、三つ葉は3cm長さに切る。卵液はざるでこす。
- ② 器に<具>を入れ、卵液を注ぎラップをする。
- ③ フライパン(または鍋)に2cm高さまで水を入れ、②を並べ、蓋をして強火で加熱し、表面が固まったら弱火で7～8分蒸す。

湯島町特産  
牛乳

牛乳を使うと減塩効果とカルシウムアップの2つの効果があります。



## 季節の果物

### 材料(2人分)

- いちご …………… 6粒

1人分：エネルギー10kcal  
たんぱく質0.3g  
脂質 0g  
炭水化物2.6g  
塩分0g



クイズ① 何の花かわかりますか？

ヒント：春メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。



## 夏メニュー



- 黒豆ごはん
- 鮭の酢しょうゆ漬け焼き
- かぼちゃのミルクみそ煮
- シャキシャキレタスのスープ
- 牛乳ゼリー

エネルギー：669kcal  
たんぱく質：30.4g  
脂 質：13.7g  
炭水化物：98.7g  
塩 分：2.0g  
野菜の使用量：140g

### 主食 黒豆ごはん(調理時間50分)

1人分：エネルギー258kcal たんぱく質7.1g  
脂質2.4g 炭水化物49.7g  
塩分0.2g

#### 材料(2人分)

米 …………… 120g  
黒豆…………… 20g  
水 …………… 180ml  
塩 …………… 少々  
酢 …………… 小さじ1/2

#### 作り方

- ① 黒豆をフライパンに入れ、から煎りし、粗熱をとる。
- ② 炊飯器に米と水を入れ、①と水(大さじ1)、塩、酢を入れて炊く。

黒豆は黒大豆のことで、黒い皮の色素である「アントシアニン」には抗酸化作用があり、動脈硬化の進行を抑え、血液の流れをよくします。



### 主 菜 鮭の酢しょうゆ漬け焼き(調理時間25分)

1人分：エネルギー122kcal たんぱく質13.7g  
脂質3.4g 炭水化物8.6g  
塩分0.5g 野菜の使用量60g

#### 材料(2人分)

生鮭 …………… 2切れ  
しょうゆ …… 小さじ1  
④ 酢 …………… 小さじ1  
酒 …………… 小さじ1/2  
片栗粉 …… 少々  
油 …………… 小さじ1/2  
パプリカ …… 1/2個  
たまねぎ …… 1/2個

#### 作り方

- ① 鮭を④に10分漬け、水気をとって片栗粉をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
- ③ パプリカとたまねぎは食べやすく切って素焼きにし、付け合せにする。

玉ねぎは加熱すると甘味が出て、食べやすいです。



## 副菜 かぼちゃのミルクみそ煮(調理時間20分)

1人分：エネルギー125kcal たんぱく質3.5g  
脂質3.3g 炭水化物16.9g  
塩分0.4g 野菜の使用量 65g

### 材料(2人分)

かぼちゃ …………… 120g  
鶏ひき肉 …………… 20g  
生姜 …………… 10g  
油 …………… 小さじ1/2  
① 牛乳 …………… 60ml  
みそ …………… 小さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1と1/3  
かいわれ …………… 適量

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、生姜はせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったらかぼちゃを加えて炒める。
- ③ ②に①と生姜を加えて弱火～中火で煮詰める。
- ④ 皿に盛り、2cmに切ったかいわれを添える。

湯来町特産  
牛乳



牛乳のコクで美味しく塩分ひかえめです。

## 副菜 シャキシャキレタスのスープ(調理時間10分)

1人分：エネルギー60kcal たんぱく質3.5g  
脂質2.7g 炭水化物3.8g  
塩分0.8g 野菜の使用量 15g

### 材料(2人分)

レタス …………… 1枚  
乾燥わかめ …………… 1g  
しめじ …………… 1/8個  
固形コンソメ …………… 1/2個  
① 酒 …………… 大さじ1  
塩 …………… 大さじ1  
こしょう …… 少々(0.1g)  
卵 …………… 1個  
片栗粉・水 …………… 各小さじ1

### 作り方

- ① 5cm角にちぎったレタスと水で戻したわかめを汁椀に盛っておく。
- ② 鍋に水300mlとコンソメを入れてスープを作り、しめじを加え、①で味をととのえる。
- ③ 卵をほぐして水溶き片栗粉を混ぜ、②のスープに流し入れてかきたま汁を作る。卵が固まったら①の器に盛り付ける。



レタスは加熱することでカサが減り、たっぷり野菜を摂ることができます。

## 牛乳ゼリー(調理時間10分)

1人分：エネルギー104kcal たんぱく質2.6g  
脂質1.9g 炭水化物19.7g  
塩分0.1g

### 材料(2人分)

粉ゼラチン …………… 2g  
水 …………… 50ml  
砂糖 …………… 20g  
牛乳 …………… 100ml  
アーモンドエッセンス …… 少々  
① 砂糖 …… 大さじ1と1/3  
水 …………… 50ml  
チェリー …………… 1個  
ミントの葉 …………… 適量

### 作り方

- ① ①を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱し、シロップを作っておく。
- ② 耐熱容器に水(大さじ3(分量外))とゼラチンを入れて電子レンジで加熱し、(600W30秒)、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②に水、牛乳、アーモンドエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ 器に入れて冷やし固め包丁でひし形に切れ目を入れる。①のシロップを入れチェリーとミントの葉を飾る。

湯来町特産  
牛乳



牛乳にはカルシウムが含まれ、骨粗しょう症予防に効果的です。



クイズ② 何の花かわかりますか？

ヒント：夏メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。



## 秋メニュー



- おさつのみそごはん
- お花の形のれんこん餃子
- 小松菜のおろしかけ
- きのこのけんちん汁
- りんごのコンポート

エネルギー：614kcal  
 たんぱく質：23.8g  
 脂 質：17.3g  
 炭水化物：95.3g  
 塩 分：2.6g  
 野菜の使用量：132g

### 主食 おさつのみそごはん (調理時間1時間 (浸水時間含む))

1人分：エネルギー240kcal たんぱく質4.3g  
 脂質0.9g 炭水化物54.1g  
 塩分0.5g

#### 材料(2人分)

米 …………… 120g  
 水 …………… 200ml  
 さつまいも …………… 40g  
 酒 …………… 小さじ1  
 みそ …………… 小さじ1  
 だし昆布 …………… 1g  
 黒ごま …………… 少々

#### 作り方

- ① 米を洗い、200mlの水で浸水させる。
- ② さつまいも40gを1cm角に切って水にさらし、水気をきる。
- ③ ①に②を入れ、酒、みそ、だし昆布を入れて炊く。
- ④ 茶椀に盛り、黒ごまをふる。

さつまいもは食物繊維が多いので、便秘予防に効果的です。



### 主 菜 お花の形のれんこん餃子 (調理時間30分)

1人分：エネルギー202kcal たんぱく質11.3g  
 脂質7.8g 炭水化物18.0g  
 塩分0.9g 野菜の使用量34g

#### 材料(2人分)

鶏ひき肉 …………… 50g  
 えび …………… 40g  
 れんこん …………… 25g  
 にら …………… 45g  
 餃子の皮 …………… 10枚  
 油 …………… 大さじ1/2  
 塩 …………… 小さじ1/6  
 しょうゆ …… 小さじ1/2  
 酒 …………… 大さじ1/2  
 ④ にんにく(おろし) …… 小さじ1/2  
 こしょう …………… 少々  
 ごま油 …………… 小さじ1/2

#### 作り方

- ① 鶏ひき肉とえび(殻と背わたを除いて刻んだもの)を練る。れんこん(皮をむいてみじん切り)、にら(小口切り)、④を加え全体を混ぜる。
- ② 餃子の皮の中央に①をのせ、皮のまわりを水でぬらし中央でひだを作りながら具を包む。
- ③ フライパンに油を熱し、包んだ側から焼く。焼き目がついたら裏返し、高さ1/3量の湯を注ぎ、蓋をして蒸す。

にら(香味野菜)の風味がアクセントになり、美味しさがアップします。



## 副菜 小松菜のおろしかけ(調理時間15分)

1人分：エネルギー24kcal たんぱく質0.9g  
脂質 0.2g 炭水化物5.5g  
塩分0g 野菜の使用量 80g

### 材料(2人分)

小松菜 …………… 80g  
にんじん …………… 20g  
だいこん …………… 60g  
④ 酢 …………… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1と1/3

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、にんじんは3cm幅の短冊切りにしてゆでる。
- ② だいこんをおろし、軽く水気をきる。①を器に盛り、だいこんおろしをのせ④をかける。

小松菜は茹でてから切った方が栄養の損失が少ないです。



## 副菜 きこのけんちん汁(調理時間20分)

1人分：エネルギー104kcal たんぱく質7.2g  
脂質8.3g 炭水化物7.3g  
塩分1.2g 野菜の使用量18g

### 材料(2人分)

しめじ …………… 50g  
えのきたけ …………… 50g  
豆腐 …………… 100g  
油揚げ …………… 15g  
生わかめ …………… 20g  
長ねぎ …………… 5cm  
煮干しだし …………… 300ml  
ごま油 …………… 大さじ3/4  
④ しょうゆ …… 大さじ3/4  
みりん …… 大さじ1/2

### 作り方

- ① しめじとえのきたけは石づきを取り3cm幅に切る。油揚げは短冊切りに、生わかめはざく切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆腐を適当な大きさにくずしながら炒め、しめじ、えのきたけを加えて炒める。
- ③ だしを入れて沸騰したら油揚げ、④を入れ、最後に生わかめと長ねぎを入れる。

汁物に、食物繊維が豊富に含まれるきのこや海藻を加えると、高血圧の予防に効果的です。



## りんごのコンポート(調理時間5分)

1人分：エネルギー44kcal  
たんぱく質0.1g 脂質 0.1g  
炭水化物10.4g

### 材料(2人分)

りんご …………… 1/2個  
④ 砂糖・水 …… 各大さじ1/2  
レモン汁 …… 小さじ1/2

### 作り方

- ① 芯を除いたりんごを4等分し、耐熱容器に並べる。
- ② ④をかけ、ラップをして電子レンジで3分程度加熱し、粗熱が取れたら冷やす。

皮にも栄養があるので、皮つきのまま調理するのもおすすめです。



クイズ③ 何の花かわかりますか？

ヒント：秋メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。



## 冬メニュー



- ごはん
- ぶりのマスタード焼き
- ブロccoliリーサラダ
- 昆布だしの根菜汁
- 季節の果物(みかん)

エネルギー：706kcal  
たんぱく質：25.9g  
脂 質：17.9g  
炭水化物：92.0g  
塩 分：2.2g  
野菜の使用量：150g

### 主食 ごはん 140g

1人分：エネルギー235kcal たんぱく質3.5g 脂質 0.4g 炭水化物51.9g 塩分0g

### 主 菜 ぶりのマスタード焼き(調理時間20分)

1人分：エネルギー202kcal たんぱく質11.3g  
脂質7.8g 炭水化物18.0g  
塩分0.9g 野菜の使用量34g

#### 材料(2人分)

ぶり …………… 2切れ(120g)  
小麦粉 …………… 小さじ2  
サラダ油 …………… 小さじ1  
酒 …………… 小さじ2  
粒マスタード …………… 小さじ1  
しょうゆ …………… 小さじ1  
長ねぎ …………… 1/2本

#### 作り方

- ① 粒マスタードとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ② ぶりに小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れて、ぶり、長ねぎを入れて、焼き色をつける。
- ④ 焼き色がついたら、ひっくり返して、①をぶりにぬり、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。

ぶりに含まれるDHA,EPAは血管の若返りに役立ちます。



### 副 菜 ブロccoliリーサラダ(調理時間15分)

1人分：エネルギー125kcal たんぱく質5.2g  
脂質4.8g 炭水化物2.7g  
塩分0.3g 野菜の使用量 50g

#### 材料(2人分)

ブロッコリー …………… 1/2株  
卵 …………… 1個  
マヨネーズ …………… 大さじ2

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ② 卵は、ゆで卵にする。  
卵は粗く刻み、ブロッコリーと一緒にマヨネーズであえる。

ブロッコリーはゆでた後に水につけると水っぽくなるので、ざるに上げて冷まします。



## 副菜 昆布だしの根菜汁(調理時間25分)

1人分：エネルギー109kcal たんぱく質5.4g  
脂質4.8g 炭水化物10.4g  
塩分1.0g 野菜の使用量66g

### 材料(2人分)

鶏もも肉(1cm角) …… 50g  
里芋 …… 1個  
しめじ …… 20  
ごぼう …… 30g  
だいこん …… 30g  
にんじん …… 20g  
こんにゃく …… 30g  
こねぎ …… 2本  
ゆずの皮 …… 少々  
ごま油 …… 小さじ1  
昆布 …… 8cm角  
④ 酒 …… 小さじ2  
砂糖 …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1と2/3

### 作り方

- ① 前日から水300mlに昆布を浸し、だし汁をとっておく。
- ② 里芋は皮をむいて一口大に切り、ゆでる。しめじは石づきをとり半分にか切る。だいこん、にんじんは2cm長さの短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは下ゆでしてから2cm長さの短冊切りにする。こねぎは2cm幅にか切る。ゆずの皮は、せん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して、鶏肉を炒める。②(こねぎ、ゆずは除く)を入れて軽く炒め、①の昆布だしを入れる。アクを取り火が通ったら、④を入れて沸騰させ、こねぎを加えてひと煮立ちさせる。  
椀に盛り、ゆずの皮を添える。

湯来町特産  
こんにゃく



貝だくさんの根菜汁は、だしのうま味とごま油の風味、具材の持ち味を生かした美味しさ抜群の汁物です。

## 季節の果物

1人分：エネルギー35kcal  
たんぱく質0.5g 脂質0.1g  
炭水化物9.0g 塩分0g

### 材料(2人分)

みかん …… 2個

冬に旬を迎えるみかん。ビタミンCを多く含み、風邪予防に有効です。



**すこやか食生活推進リーダー\*** おすすめ! だしの素材を水につけておくだけで簡単にだしがとれます。

昆布、いりこ、かつお節を水に入れて ▶ 冷蔵庫に半日置く



元気じゃけん定食とは、主食・主菜・副菜がそろった健康に配慮した栄養バランスの良い定食です。



**※すこやか食生活推進リーダー**は、広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の栄養・食生活分野及び「第3次広島市食育推進計画」を推進するため、地域で健康づくり・食育推進活動を行う本市登録の栄養士・管理栄養士です。佐伯区での活動としては、地域の集会所や公民館で開催される栄養教室や保育園・幼稚園での食育教室の講師をしています。また、区民まつりや保健センターで行われる講演会では栄養展を実施、元気じゃけん定食の作成など、区民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



クイズ④ 何の花かわかりますか?

ヒント：冬メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。







## 広島湾 七大 海の幸

栄養が多く、豊かな里海である広島湾では、四季折々のおいしい魚や貝が水揚げされます。広島を代表する「海の幸」七種は、メバル、コイワシ、オニオコゼ、アサリ、クロダイ、カキ、アナゴです。旬のおいしさを、さまざまな料理で味わってください。



### 【旬の時期(特においしい時期)】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
メバル			←→					←→				
コイワシ						←→						
オニオコゼ	←→											
アサリ			←→						←→			
クロダイ	←→										←→	
カキ	←→											←→
アナゴ	←→					←→				←→		

### ● 佐伯区のおすすめレシピを紹介します！

佐伯区役所健康長寿課窓口で配布、また広島市のホームページでレシピ集を公開しています。



「佐伯区軽い塩かげん大作戦！」事業の一環として作成したレシピ集です。

#### 軽い塩かげんのポイント！

・だしや牛乳、酒などの旨み、香辛料や香味野菜、酢やレモンなどを活用して、美味しく減塩しましょう。



食生活改善推進員が考えたレシピ集です。

#### 小松菜のおすすめポイント！

・広島県の代表的な野菜の一つ  
・カルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜  
・青菜特有のアクがなく、下ゆでの必要がないため調理が簡単





## ウォーキングのメリット

ウォーキングは場所や時間を選ばずにマイペースで実施することが可能です！毎日の生活の中で、いつでもどこでも気軽にできて、心と体にいいことがたくさんあります！

メタボ(内臓脂肪症候群)の予防・解消にも効果あり！

ロコモ(運動器症候群)の予防にも効果あり！

### ダイエット効果

体にたまった体脂肪や内臓脂肪をエネルギー源に変えるため肥満の解消に効果的です。

### 生活習慣病予防

ウォーキングは有酸素運動の代表格。血液の循環がよくなり、血管の弾力性が増すことで、血圧が正常に保たれます。また血中のHDLコレステロール(善玉)が増加します。

### 若さを保つ

ウォーキングは足腰の大きな筋肉を使うため、筋力と骨量が増加します。また、下半身にたまった血液が心臓まで押し上げられて脳の働きが活性化します。

### 気分転換

ウォーキングしながら季節による景観の変化を楽しむことができます。歩くことで車やバスではわからなかったあなたの町の新しい発見があるかもしれません。さらに仕事や身辺の雑事から離れて気分はリフレッシュ！



## ウォーキングフォームのポイント

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら速めに歩くことが大切です！

背筋を伸ばして歩きましょう

ウォーキングの効果をあげるために歩幅を広げて歩きましょう

肘を曲げて腕を振り、腕を後ろに引く時には肩甲骨を動かすことを意識してみましょう

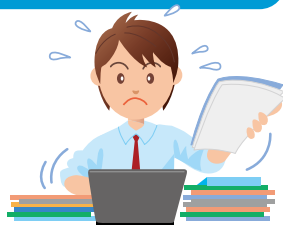
肩の力を抜いてリラックスしましょう





## 忙しい中でも歩くコツ

ウォーキングに興味はあるけど、歩く時間がない。  
そんな方に、少しの工夫で歩数を増やすコツを伝授します。  
1日10分、約1000歩増やすことから取り組みましょう!



- 通勤の途中で歩数を増やす  
1駅前で降りる、1駅先から乗る

佐伯区だと...

楽々園駅 ——— 徒歩10分 ——— 佐伯区役所前駅 ——— 徒歩7~8分 ——— 五日市駅



10分歩くと歩数にして約1000歩になります。  
また、体重60kgの人が10分歩くと普通で約20kcal、  
早歩きで約35kcal消費できます。

身近な食べ物のカロリー  
おにぎり1個(100g)→170kcal  
バナナ1本(20cm)→120kcal  
清涼飲料1本(350ml)→180kcal

- エレベーターを使わないで階段を利用する
- 車はいつもより遠いところへ駐車する
- いつもの道を歩くとき、ちょっとだけ遠回りする
- 歩数計を使用して、毎日の歩数を記録する
- 携帯のアプリで自分の活動量を知る
- 自宅近くのコンビニや公園まで歩く、またその歩数の目安を知る

## 日々のすきま時間でできる運動

運動の機会を逃さず、有効に活用しましょう!

歯磨きしながら  
屈伸運動



電車の中で  
かかと上げ



椅子に座ったまま  
足上げの運動



ゆっくり座って  
ゆっくり立って  
スクワット





# 佐伯区おすすめのウォーキングコース

広島電鉄宮島線の駅を基点としたウォーキングコースを3つ紹介します

## 五日市駅からコース①

約3.8km 徒歩約50分

造幣局と皆賀の水源地を連絡するために作られました。

八幡川の春の桜、冬の野鳥観察を楽しめます。歴史を感じる神社や史跡もめぐってみませんか。

泉橋へとつづく道は徐々に狭くなり、階段もあるのでウォーキングしながら探検気分を楽しめます。



川沿いに座って景色を眺められる、階段状の親水護岸です。

## 五日市駅からコース②

約2.7km 徒歩約35分

八幡川の河口には冬になるとたくさんの水鳥が訪れます。ウォーキングしながら観察してみませんか。

50m



★造幣局まで往復1.8kmの間に金持開運まつわる石像やモニュメントがたくさんあります。



開運モニュメント  
10個



金持動物  
11体



開運金持十二支  
12体

## 楽々園駅からコース

約1.9km 徒歩約25分

駅から北の周回コースです。陸橋を渡ったり、地下道をくぐったりと2通りの線路の渡り方でウォーキングできます。





## 佐伯区の取り組み紹介

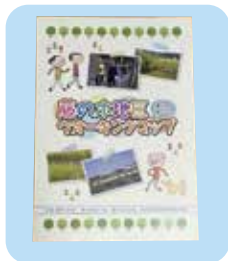
### 区民ウォーキング大会

毎年5月に植物公園を会場として開催している区民ウォーキング大会。2km、5km、7kmの3つのコースの中から選んでウォーキングします。植物公園では綺麗な花や植物を見ながらウォーキングができます。



### 健康ウォーキングマップ

地域の方と協力して作成したウォーキングマップ。マップ内にはおすすめウォーキングコースやコースの見どころを紹介しています。マップを見ながらウォーキングするのも楽しいですよ。



佐伯区役所健康長寿課窓口で配布、また広島市のホームページでウォーキングマップを公開しています。



### 健康ウォーキング講座

ウォーキングの普及啓発のためにウォーキング講座を実施しています。ウォーキング講座から立ち上がったウォーキング自主グループも、現在13グループあり、定期的に活動しています。

### 冊子「歩こうや!ひろしま」

広島市の冊子「歩こうや!ひろしま」では、ウォーキングの基礎知識から、楽しみ方まで様々な情報を掲載しています。

ウォーキングを日々行うための歩数記録表もついており、ウォーキングを3か月継続された方、一定の距離を歩いた方を対象に認定証を交付しています。



佐伯区役所健康長寿課窓口で配布、また広島市のホームページで、冊子「歩こうや!ひろしま」の内容を公開しています。



## まめに健康チェックしてますか?～広島市の健診・検診をご紹介します～

### 元気じゃ健診(健康診査)

対象者には4月に受診券を送付します

対象：40歳以上(1年度に1回)

※広島市国民健康保険加入者以外の医療保険をお持ちの方は、保険者にお問い合わせください。

検査内容：血圧測定、血液検査(血中脂質、肝機能、血糖等)、尿検査、身体計測等

自己負担額：広島市国民健康保険加入者 500円

### がん検診

対象者には4月に受診券を送付します

がん検診を職場等で実施していないなど、他にがん検診を受ける機会がない場合は、登録すると、市のがん検診を受診できますので、下記健康長寿課へお問い合わせください。

種類	対象者	検査内容	自己負担額
肺がん検診	40歳以上 (1年度に1回)	胸部X線検査 ※必要に応じて喀痰検査	400円 ※喀痰検査を実施した場合は400円～900円
大腸がん検診	40歳以上 (1年度に1回)	検便	400円
胃がん検診 (注)	40歳以上 (1年度に1回)	バリウムを用いた胃のX線検査	1,100円～2,200円
	50歳以上 (2年度に1回)	胃内視鏡検査	2,200円～3,300円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (2年度に1回)	子宮頸部細胞診 ※医師が認めた場合子宮体部細胞診を同時実施	1,000円 ※子宮体部細胞診を同時実施した場合1,800円
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年度に1回)	マンモグラフィ(乳房X線検査)	1,500円～1,600円

(注) 50歳以上の方は内視鏡検査又はX線検査のいずれかを受診できます。なお、胃内視鏡検査を受診した方は、翌年度の胃がん検診(X線検査含む)を受診できません。

### 節目年齢歯科健診

対象者には、誕生日頃にお知らせが届きます

対象：30・35・40・50・60・70歳の方

検査内容：むし歯や歯周病の検査

自己負担額：500円

元気じゃ健診や  
がん検診を受けるためには  
受診券が必要です。



元気じゃひろしま21  
マスコットキャラクター「そらママ」

### 骨粗しょう症検診

受診券やお知らせの送付はありません

対象：男性は40歳から5歳間隔

(広島市民に限る)

女性は20歳から5歳間隔

検査内容：骨塩定量検査

自己負担額：1,000円～1,200円

広島市が実施する健診・検診の自己負担金が免除になる場合があります。

詳しくは広島市ホームページをご覧ください。

元気じゃ健診(健康診査)・がん検診

検索

### 健診サポーター

健診の受診率向上のため、自ら健診を受診し、地域で家族や知人に健診の受診を呼び掛ける活動を行っています。保健センターでは、区公衆衛生推進協議会と連携して健診サポーター養成講座を開催しています。

※健診・検診の内容等については、平成30年4月時点のものです