

● バランスの良い食事を取ろう

健康な体を作るためには、栄養バランスの良い食事を取ることが大事です。ポイントは「主食・主菜・副菜」をそろえること。エネルギー源となる炭水化物、体を作るたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルなど、人間の体に欠かせない栄養素をバランス良く取りましょう。

地域支えあい課では、主食・主菜・副菜のそろった、健康に配慮した栄養バランスの良い定食「元気じゃけん定食」のレシピを作成しています。市ホームページ(下二次元コード)を参考に、家庭で作ってみませんか。

主食	ごはん、パン、めん類などの炭水化物を多く含む料理	
主菜	肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質・脂質を多く含む料理	
副菜	野菜などのビタミン・ミネラルを多く含む料理	

朝ごはんを食べよう

市の食育に関する調査(令和2年度)によると、男性の約4人に1人、女性の約6人に1人が朝ごはんを食べる習慣がありません。1日に必要とされる栄養素を2回で取るのは難しいため、3回の食事です上手に取りましょう。

朝ごはんを食べることは、栄養面だけでなく、体力や集中力の増加、心の安定などの心身の健康づくりにも役立ちます。

令和4年度 佐伯区元気じゃけん定食
 「ピーマンのジューシーツナチーズ焼き定食」

◀レシピはこちらから▶

主食	ねっとりほくほく里芋ごはん
主菜	ピーマンのジューシーツナチーズ焼き
副菜	トマトと卵のふわとろスープ
デザート	バナナきなこヨーグルト

主食に旬の里芋ときのこを使用。薄味に仕上げてヘルシーに!

● 十分な睡眠をとろう

睡眠不足は生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させることが分かっています。健康づくりには十分な休息が不可欠です。

生活リズムを見直そう!

- ・適度に体を動かすことと朝食をすることで、眠りと目覚めのメリハリをつける
- ・目覚めたら日光を取り入れ、体内時計を整える
- ・就寝前のカフェインやアルコールの摂取、スマートフォンの操作は避ける

睡眠障害が改善されない場合は、医療機関に相談しましょう。

● プラステン 体を+10分動かそう

「運動しなくては」と身構えることなく、生活の中で活動量を増やして、無理なく取り組みましょう。ポイントは動かない時間を減らすこと。少しの工夫で10分多く体を動かすことが大切です。

**少しの工夫で
日常生活に+10分**

- ・一駅前で降りてウォーキング
- ・階段を利用する
- ・車ではなく、自転車や徒歩で買い物に行く

ウォーキングをしよう

市は、日常生活の中で、手軽にできるウォーキングを推奨しています。ウォーキングに取り組み、一定距離を歩いた人に認定証などを交付しています。ウォーキングの推進・認定制度について、詳しくは右二次元コードで。

地域支えあい課では地域のおすすめスポットなどを掲載した「ウォーキングマップ」や「歩こうや!ひろしま 健康ウォーキングのすすめ」を配布しています。

10/16(月) **元気じゃけん講演会**

すぐに日常生活に取り入れることができる体の動かし方、効果的な運動のコツを学びます。簡単な体操は実施しますが、座学を主とした講演会です。

時14:00~15:30(開場13:30)
 場区役所別館
 内講演「健康づくりに必要な運動とは-座りすぎと寿命の関係、ウェルビーイング*を目指そう-」

●要約筆記・手話通訳あり
 【講師】健康運動指導士・松本直子氏
 ☎電話かファクスで地域支えあい課(☎、☎上記)へ。先着70人

*身体的、精神的、社会的に良好な状態