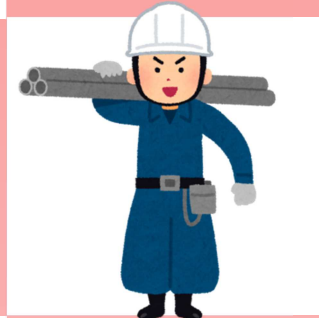


働きざかり世代（経営者や従業員）の皆様へ

健康づくりのすすめ

はじめよう！食を通じた



毎日元気に働くためには、健康なからだの基本！

但馬地域は兵庫県内でも高血圧リスク（収縮期血圧 130mmHg 以上、または高血圧に対する薬剤治療を受けている人※全国健康保険協会の資料より）の高い地域です。高血圧は放置すると脳卒中などの脳血管疾患や心筋梗塞を引き起こし、寝たきりの原因にもなる疾患です。要介護者等について、介護が必要になった主な原因をみると、「脳血管疾患」が21.5%と最も多く、次いで、「認知症」15.3%となっています。

（平成26年版高齢者社会白書より）
健康診断などで「血圧が高め」といわれたものの、そのままとなっている人はいませんか？これまで血圧が高いと言われたことのない方も油断は禁物です。

日々の生活を振り返り、健康的な食生活を実践し、元気に働き続けましょう！



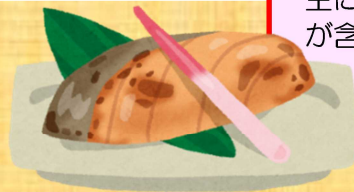
このページからは食に関連した健康づくりのポイントをまとめました。

日本型食生活を心がけよう

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい健康的で豊かな食生活のことを言います。朝・昼・夕の食事には主食・主菜・副菜を組み合わせるよう心がけましょう。

副菜（野菜、いも類、きのこ、海藻などが主材料の料理）

主に“ビタミン”や“ミネラル”“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるもとになります。



主菜（魚や肉、卵、大豆、大豆製品が主材料の料理）

主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液などの体をつくるもとになります。

主食（ごはんやパン、麺など）

主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーになります。



汁物

食卓に季節感や彩りを添える役割をしています。野菜や海藻をたくさん使えば、第2の副菜にもなります。

単品（うどん、ラーメンなど）でも、副菜小鉢などをプラスするとバランスが良くなります。麺類でも具沢山のメニューを選ぶ、もしくはねぎ等のトッピングの量を増やすのも方法の一つです。



豆知識『野菜ジュースは野菜の代わりになる？』



忙しい働きざかり世代は野菜が不足しがちです。そこで、さまざま栄養成分を手軽に摂れる食品として、市販の野菜ジュースは有効な選択肢の一つといえるでしょう。

しかし、野菜ジュースを飲むことで、そのまま野菜を食べたことにはならないことに注意が必要です。加工の過程で減少する栄養素もあります。また果物が入っている場合は糖分が多く、エネルギーのとり過ぎに繋がる場合があります。

「野菜ジュースを飲んでいるから野菜を食べなくて大丈夫！」ではなく、あくまでも健康補助食品として利用するよう心がけましょう。果物や食塩の入っていないものを選ぶこともポイントです。



簡単に実践できる！ 減塩のポイント

1. 卓上調味料を使う、その前に！味を確かめましょう。
食べる前に調味料を使うことが習慣になっていませんか？

2. 卓上調味料を使うときは「かける」から「つける」へ！

上から「かける」使い方では、かけ過ぎたり、下に溜まった調味料が料理に吸われてしまい、食塩を多く摂ってしまったり、料理本来の味が損なわれてしまうこともあります。

3. 麺類の汁を飲まない

ラーメンやうどん等の麺類のスープは食塩を多く含みます。一般的なラーメンを、スープも全て飲むと、一度の食事で食塩を6g以上も摂取することになります。全体の食塩の半分以上はスープに含まれているため、麺類を食べる際には、スープは残すようにしましょう。



冷凍できる野菜たっぷりレシピ!

簡単♪人参ごま油炒め

《材料》 (約4人前)

- 人参 中2本
- ごま油 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1/2
- 白すり胡麻 大さじ2



食材1つで
手軽に実践!

《作り方》

1. 人参はきれいに洗って皮ごと千切りにします。
※細切りのできるスライサーがあると時間短縮できます。
2. フライパンを温めてごま油をなじませ、
1. の人参を入れてしんなりする程度まで炒めます。
3. 料理酒をいれて水分をとばし、次にみりんをいれて炒めます。
4. 醤油をかけて、仕上げに白すり胡麻を混ぜ合わせたらできあがり。

ラップに1食分ずつ包んで冷凍保存もできるので、休日にたくさん作っておけば、平日は温めるだけで野菜を食べることができます。お弁当のおかずにも大活躍! 人参の甘味を活かした優しい味の一品です。

お酒を飲む機会が多い方に ~お酒の適量って?~

習慣的なお酒の飲み過ぎは、血圧を上昇させ高血圧の原因になると考えられています。適量を心がけ、週1日(できれば2日の)休肝日を設けるようにしましょう。

ビールなら
(中瓶1本)
500ml

日本酒なら
1合
180ml

焼酎なら
0.5合(25度)
90ml

ウイスキーなら
(ダブル1杯)
60ml

ワインなら
(グラス2杯)
240ml

適量とされる

1日の飲酒量の目安

※適量には個人差があります。



体重は健康のバロメーター ~体重を定期的に測りましょう~

肥満は、高血圧だけでなく、がんや、脂質異常症、糖尿病などのリスクとの関連が指摘されています。体重増加を20代の体重の10%以内にとどめ、日頃から適正体重の維持を心がけましょう。

下の式を使って自身のBMIをチェックしてみましょう。

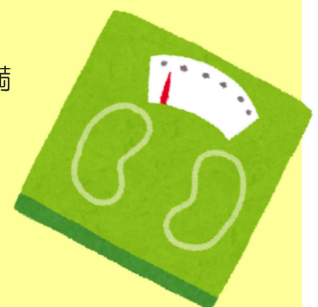
成人の適正体重はBMI (=Body mass index: 体格指数) で判定します。

$$BMI = \frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

※BMI18.5未満→やせ、18.5以上25未満→適正体重、25以上→肥満

＜体重を測る際のポイント＞

- ① 体重は、決めた時間に測定を。
- ② 体重計の目盛りはなるべく細かいものを。
測定はできるかぎり同じ服装で、わずかな変化を楽しみましょう。
- ③ 体重計と記録表は、目につくところに置きましょう。



健康経営で健康な企業と社員を育てよう ～健康経営*のススメ～

社員の健康は重要な経営資源

社員同士がコミュニケーションを密に図り、健康に配慮する文化を企業に創造していくことによって、組織の健康と生産性を維持していく『健康経営』が、注目を集めています。



『健康経営』とは？

社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルのことです。

健康経営のイメージ図

*「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

事業主・人事総務担当者が社員の健康づくりを積極的にサポート

健康状況（リスク）の把握
健康づくりの推進

健康づくりが疎かになると…

- 生産活動の低下
- 事故・不祥事の発生 等
経営に重大な影響を及ぼす恐れが…

社員が心身ともに元気に働ける企業に

生活習慣病の予防・改善
メンタルヘルス不調の予防・改善



企業にはこんなメリットが！

生産性の向上	負担軽減	イメージアップ	リスクマネジメント
<ul style="list-style-type: none"> ・モチベーション向上 ・業務効率の向上 ・欠勤率の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・疾病予防による疾病手当の支払い減少 ・長期的には健康保険料負担の抑制 	<ul style="list-style-type: none"> ・企業ブランド価値の向上 ・社内的・社外的イメージの向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・事故・不祥事の予防 ・労災発生の予防

参考：東京商工会議所作成パンフレット「健康経営のすすめ」

今日からはじめる『健康経営』～食を通じたアプローチ例～

① 健診結果をもとに、社員の健康状況を把握しましょう。

② 社員への情報発信を行いましょう。

③ 健康づくりの推進

職場も健康づくりのフィールドの一つ
できることから始めよう！

○健康づくりをテーマとした
ポスター・POP等の社内掲示

○社員からの健康づくりの取組み提案の募集
○社員食堂等が設置されている場合は、
ヘルシーメニューの提供
○栄養成分量の表示等

【問い合わせ先】

兵庫県 但馬県民局 豊岡健康福祉事務所 Tel：0796-26-3660
朝来健康福祉事務所 Tel：079-672-6867