

# みどりくみなおしで生活習慣病予防



軽食にもなる！ さつまいもと雑穀米のサラダ

高血圧予防に役立つ、カリウムと食物繊維が豊富なレシピです！



緑区生活習慣病予防普及啓発キャラクター「びーちゃん」



## 【材料(2人分)】

- さつまいも ..... 140g
- 雑穀米 ..... 20g
- きゅうり ..... 100g(1本)
- トマト ..... 75g(1/2個)
- 玉ねぎ ..... 25g(1/8個)
- オリーブ油 ..... 12g(大さじ1)
- レモン汁 ..... 15g(大さじ1)
- 砂糖 ..... 3g(小さじ1)
- 塩 ..... 2g(小さじ1/3)

## 【作り方】

- ① さつまいもは水でぬらした後、湿らせたキッチンペーパーで包み、更にラップで包む。電子レンジ600Wで4分位加熱し、皮ごと7mm位のいちょう切り、きゅうり・トマトは1cmの角切り切る。玉ねぎはみじん切りに切る。
- ② ボールにAを混ぜておく。
- ③ 鍋に湯を沸かして雑穀米を入れ、沸騰したら10分間蓋をして茹で5分間蒸らしザルにあげ粗熱をとる。
- ④ ②に③を入れ混ぜ、①の野菜を加えて和える。

さつまいもは高血圧予防に役立つカリウムが豊富！

カリウムは、体内の余分なナトリウム(食塩などに含まれる成分)を体の外に出す働きがあります。カリウムは、野菜や果物に豊富に含まれていますので、意識して食べましょう。



## 1人分栄養価

エネルギー 202kcal	たんぱく質 1.8g	脂質 6.2g
炭水化物 31.5g	食物繊維 4.0g	
カリウム 494mg	食塩相当量 1.1g	

こんにちは。食育推進員です！



私たちは、千葉市長から委嘱を受け、地域の公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。



# Let's try 家族でまるごとアクティブチェンジ

あなたは、ご自身の「血圧」の値がどのくらいか知っていますか？  
高血圧は自覚症状がなく、ある日突然、命にかかわる病気を引き起こすことから「沈黙の殺し屋(サイレント・キラー)」と呼ばれています。

緑区は高血圧の人が多い

高血圧を放っておくと血管の傷みがひどくなり、さらに血圧が上がるという悪循環が起こります。今から血圧に関心を持ち、「運動」や「減塩」でからだという資産をよい状態でキープしましょう。

他人事ではない  
高血圧

運動不足が通常モードになっている時代

「ちょっと面倒」を取り入れ、

10分多くからだを動かすこと(プラス10)を始めよう！

ポイント 早く結果を出すことよりも、続けることが大事

子育て中なら、子どもと一緒に遊ぶことが、断然おすすめ！効果は倍増

最初はぎこちない動きでも続けてみましょう。楽しさと多様な動きを経験することを大切に。

## トンネル

親も子どもも、ハードな動きです。先にパテるのはどっち？1分間で何回できるか試してみても盛り上がります。

- ① 親がうつ伏せに寝て、子どもはジャンプで飛び越える
- ② 親が四つん這いでトンネルを作り、子どもがぐり抜ける



筋肉細胞はエネルギーを消費しているため、筋肉量が多いほど基礎代謝が増え、脂肪がつきにくい体になります。特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、全身まんべんなく行いましょう。

## フロントブリッジ

まずは3セットを目安に始めてみよう

- ① 腕立て伏せの姿勢から肩の真下に両肘をつく
  - ② 両肘と両つま先で体を支え、その姿勢を30秒キープ
- ※余裕がある方は、片足を上げて両肘とつま先の3点で10秒体を支えてみよう



# みどりくみなおしでけんこうづくり

緑区生活習慣病予防普及啓発キャラクター「びーちゃん」



- み** みんな必ず受けよう健康診断
- ど** どんどん歩こう！みんな誘って健康ウォーク
- り** 料理はうす味、腹八分
- く** 区民で目指そう8020 はちまるにいまる 年に2回の歯科健診
- み** みんなでコツコツ貯筋体操
- な** なにがなんでも 禁煙実行
- お** お酒はほどほど 週に2日は休肝日
- し** しっかり睡眠 早寝早起き

問合せ先

千葉市緑保健福祉センター健康課 健康づくり班  
電話 043-292-2630 FAX 043-292-1840

令和6年11月作成