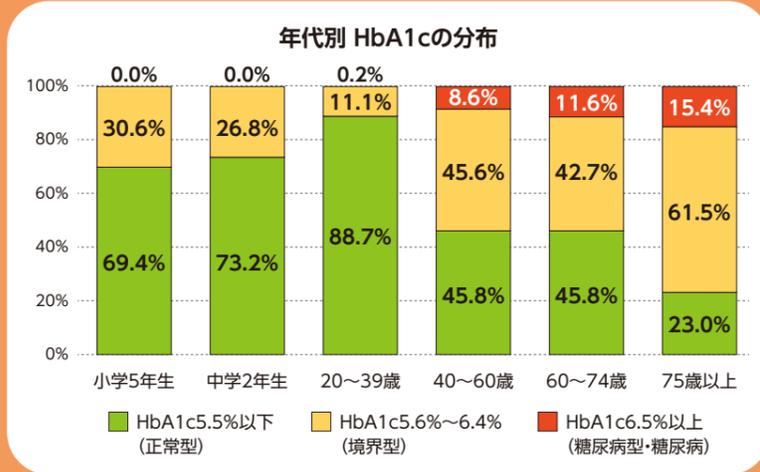


食から始まる まちづくり

～豊かな心と体を育む～

小児期でも 生活習慣病予備群の割合が3割

右の表は、令和2年度～令和6年度までの5年間に町の健康診断を受けた方の健診結果です。HbA1cは1～2か月の血糖値の状態を表します。食後高血糖の状態が続くとHbA1cが上がり始めます。小学5年生では、HbA1c5.6～6.4%（境界型）の割合が30%を超えて、40歳以上になるとHbA1c6.5%以上（糖尿病型・糖尿病）の割合が増えています。運動、食事、生活リズムなどを整え、生活習慣病予防を子どもの頃からはじめ、人生100年時代を健康で生き活きと過ごしましょう。



生活習慣病予防に
大切なこと

運動

食事

生活
リズム

口腔
ケア

健康
診断

運動

食後の血糖値の上昇を穏やかにするために、食後30分～1時間後くらいから身体活動（掃除や農作業など）・有酸素運動などをするとよいでしょう。また、筋力の低下や生活習慣病の予防のため、活動量が少ない場合は、今よりも少しでも多く身体を動かす工夫をしましょう。

1日の運動の目安

（参考／健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023）



【子ども】
身体を動かす時間が少ない場合は、有酸素性の身体活動（自転車こぎ、歩行など）を1日60分以上



【成人】
掃除や歩行などの身体活動を1日60分以上（歩行なら約8,000歩以上に相当）



【高齢者】
掃除や歩行などの身体活動を1日40分以上（歩行なら約6,000歩以上に相当）

池田町役場健康福祉課健康増進係

災害時でも健康を維持するために 食品を備蓄しましょう

食料品の備蓄は 最低3日分

災害時に備えて最低でも3日分、できれば1週間分は備蓄しておくことが推奨されています。右の表は、「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省のホームページ）に掲載されている1週間分の備蓄例です。



※歯ブラシなど口腔内のお手入れ用品も用意しておきましょう。

家庭備蓄の例（1週間分／大人2人の場合）

区分	品名	量	備考
必需品	水	2ℓ × 6本 × 4箱	飲料水 + 調理用
	カセットコンロ		
	カセットボンベ	12本程度	
主食	米	2kg × 2袋	1人1食75g(0.5合)程度
	カップ麺類	6個	
	パックご飯	6パック	
	乾麺	4～5袋	うどん、そうめん、パスタなど
	乾パンやシリアル	適宜	
主菜	缶詰	18缶	魚や肉など
	レトルト食品	18個	牛丼の素、カレーなど
副菜 その他	日持ちする野菜	18個	
	梅干し、のり、乾燥わかめなど		
	インスタントみそ汁や即席スープ 野菜ジュースなど		

参考：農林水産省ホームページ

あると便利なポリ袋

電気、水道、ガスが使えずカセットコンロで調理する場合は、食品をポリ袋に入れて湯煎調理すると洗いが減り便利です。湯煎調理には、耐熱温度が高い「高密度ポリエチレン」と表記された半透明タイプのポリ袋が向いています。

防災レシピに 大活躍！ パッククッキング

レシピはこちらのQRコードからご覧いただけます



【お問い合わせ先】

池田町役場健康福祉課健康増進係
（総合福祉センター やすらぎの郷内）

電話 0261-61-5000



切り干し大根のサラダ



焼き鳥青菜のご飯



高野豆腐で作る麻婆豆腐



食事

4つの食品群からそれぞれ適量を摂りましょう。

食品に含まれる栄養素には、それぞれ特徴があります。

似たような栄養素が含まれる食品群から適量をバランスよく摂ることは、生活習慣病予防につながります。

【1・2群の食品例】



- たんぱく質が多く含まれ、筋肉や内臓など身体をつくる材料になる。
- 成長ホルモンや消化酵素の材料になる。
- 免疫力を高める。



- ビタミン、ミネラルが多く含まれる身体作りのお助けマン。
- 食物繊維は、腸で脂質や糖質の吸収を抑え、消化をゆっくりにする働きがある。
- お通じをよくする。



【3群の食品例】



- 糖質・脂質を多く含み脳や身体を動かすエネルギー源。
- 食べ過ぎると太りやすい。



生活リズム

早寝・早起き・朝ごはん

早起きをして朝日を浴び、朝食をとりましょう。

これにより体内時計のスイッチが入り、体調を整えるホルモン等が順調に働きだします。

就寝前の2時間以内の飲食は避けましょう。

また、夜9時以降の飲食は体に負担をかけるため、控えた方がよいでしょう。

生活習慣病予防のためのライフステージごとの食品の目安量

年齢や性別、活動量、体質など、ひとりひとりの1日に必要な食品(栄養素)量は違うため、あくまでも目安量としてご覧ください。ライフステージごとの食品の目安量を参考にバランスに配慮した食生活を心掛けましょう。

	食品	単位	小学生			中学生	高校生		成人				高齢者		
			6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳		18~29歳		30~74歳		75歳以上		
			男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1群	乳製品	牛乳1本 200ml	400			500	400		200~400	200	200	200		200	
	卵	Mサイズ 1個60g	1個			1個	1個		1個		1個		1個		
2群	魚介類	1切れ 70g	50	70	70	100	100		100	70	70	70		70	
	肉類	薄切り肉 3枚70g	50	70	70	100	100		100	70	70	70		70	
	大豆製品	豆腐なら 1/4丁 100g	80	100	150	150	200	150	150		150		150		
3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	100	100	150	200	200	150	150~200	150	150	150		150	
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	150	150	200	250	250		250		250		200		
	いも類	じゃがいもなら 1個100g	80	100	100	100	100		100		100		100		
	果物	みかんなら2個 リンゴなら1/2個 80kcal	80kcal分			80kcal分	80kcal分		80kcal分		80kcal分		80kcal分		
	きのこ	しいたけ えのき しめじなど	30	50	50	50	50		50		50		30~50		
	海藻	のり ひじきなど	30	50	50	50	50		50		50		30~50		
4群	穀類	ご飯・パン・麺類 など(表示は1食 ご飯量)	140~150	160~180	210~240	250~280	310	230	310	230	240~290	180~230	220	160	
	種実類 油脂	油大さじ1(12g)	個人によりまちまち												
	砂糖類	砂糖大さじ1(9g)	大さじ1	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2		大さじ2		大さじ2		大さじ2		
おまけ	酒類 (純アルコール量)	ビールなら500ml 日本酒なら約1合	0	0	0	0	0		20歳以上20		20		20		

※ 6~17歳は日本人の食事摂取基準2025年版の参照身長・体重、18歳以上は参照身長のBMI22の標準体重を基準に、身体活動レベルふつうを元に1日の目安量を算出しているため、おおまかな目安量を提示しています。
 ※ 治療中の方は主治医の指示に従った食事を優先してください。
 ※ 嗜好品(菓子・ジュース・アルコールなど)は含まれていませんので、食べる方は穀類・油脂類・砂糖類で調整しましょう。
 ※ 詳しくは保健師・栄養士にご相談ください。

口腔ケア

歯周病は、歯の喪失や糖尿病、肺炎などに関連します。健康を維持するため日頃から歯・口腔内のお手入れをしましょう。

健康診断

健康診断、各種がん検診、歯科検診を毎年受けて、ご自分の健康状態を確認しましょう。