

健康

レシピ

～健康寿命をのぼそう～

毎日プラス1皿の野菜を!

スマートライフプロジェクト

スマートライフプロジェクトとは、『健康寿命をのぼしましょう。』をスローガンに国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のことです。

運動・食生活・禁煙の3分野を中心に具体的なアクションの呼びかけを行います。

2014年度からは、これらのアクションの他、**健診・検診の受診**が新たなテーマに加わりました。

適度な運動
早歩き、掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

適度な食生活
●野菜不足はあとトマト半分

日本人は毎日約280gの野菜を食べていると言われています。生活習慣病予防の観点からは野菜350gが推奨量の為、あと70g足りません。70gはトマトなら半分、野菜炒めなら半皿分くらいです。比較的野菜メニューも充実しやすい夕食より、朝食や昼食でプラスするのがコツです。

●温野菜なら不足70gも食べやすい

生野菜より、温野菜にした方が食べやすくなります。スープでも煮物でも忙しいときはレンジでチンでOKです。野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになるところがおすすです。

●朝ごはんを食べましょう

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。良い1日を過ごす為に欠かすことはできません。しかし、特に単身者の場合は「めんどろな気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。

自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やファストフード店で15〜20分の朝カフェをするのも良いでしょう。

また、おにぎりなら、職場に着いてからでもちよつとした時間があれば手軽に食べられます。自分で作れば自身の具をいろいろ工夫し、楽しむこともでき、経済的でもあります。午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣と言えます。

禁煙
煙草を吸うことは、健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

一日野菜350gだいたいどの位?

- 生なら両手3杯分程度
- 茹でたものなら片手3杯分程度
- 小皿(小鉢) (約70g)を5皿程度



淡色野菜 230g + 緑黄色野菜 120g で 350g にできると良いでしょう。

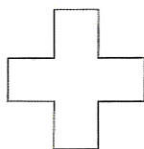
野菜とは別に、果物も一日200g摂りましょう。

みかんなら2個、バナナなら1本で約200gです



定期的な受診で自分を知り、3つのアクションに取り組んでみましょう。

健診・検診の受診



『たばこの煙をなくす』

禁煙

『毎日プラス10分の運動』

適度な運動

適度な食生活

『毎日プラス1皿の野菜』