



2026★名張ケンコー！マイレージ 健康づくりのポイント



栄養

主食・主菜・副菜のバランス

栄養素の偏りを防ぐための食事とは？

- ・主食：エネルギー源(炭水化物)
- ・主菜：体を作る(たんぱく質)
- ・副菜：体の調子を整える(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

→これら3つがすべて揃った食事のこと

主食・主菜・副菜が揃った食事のコツ

- ・ごはん屋さんの**定食**を参考にする(ごはん+メイン+野菜)
- ・主食・主菜・副菜が揃った食事が**1日2回以上**になるよう意識する
- ・副菜は**1日2~3皿**を目標にする
- ・コンビニでの選択例
→主食(おにぎり)+主菜(肉or魚のおかず)+副菜(サラダ・野菜のおかず)



減塩

食塩の取り過ぎは身体に負担となり、様々な病気のリスクを高めます。

→しかし、日本人は**食塩摂取量が多い傾向**があります…

↓今日から始められる**減塩のコツ**をご紹介します！！



作る時のコツ

- ・旬の食材を選ぶ
→濃い味付けをしなくても、
素材の味を生かした味付けを
楽しめます
- ・酸味・香辛料・香味野菜を取り入れる
→酸味(レモン・酢・すだち)
香辛料(カレー粉・わさび・しょうが)
香味野菜(しそ・みょうが・ゆず)
- ・減塩の調味料
→減塩みそや減塩しょうゆなど



食べる時のコツ

- ・調味料はかけるよりつける
→減塩スプレーの使用もおススメです
- ・麺類のスープを**飲み干さない**
→飲み干さず、残すと**2g**の減塩が可能
- ・食塩量の多いものを食べる**回数を減らす**
→佃煮や漬物など
→汁物は**1日1回**が目安
みそ汁は**具材**を多くし、汁の量を減らす

適度な飲酒

過度な飲酒は

→生活習慣病・肝機能障害の原因

→依存症のリスク

これらの原因となります



自分の飲酒状況を把握し

コントロールすることが大切！

コントロールのコツ

- ・あらかじめ量を決める
- ・水を一緒に飲む
- ・1週間のうち、**休肝日**を作る
- ・空腹で飲まない
→飲酒前、飲酒中に食事をとる



歯 お口の体操

お口の体操を食前にすることで、誤嚥予防や飲み込みの改善、唾液の分泌が促進されます

パタカラ体操

各音それぞれ 10 回ずつ
大きく口を動かす



口唇を閉じる力

食べ物を押しつぶしたり
飲み込んだりする時に動く舌の筋肉を使う

食べ物を飲み込む時に働く、のどの奥の筋肉を使う

食べ物をまとめる時に働く、舌の筋肉を使う

舌の体操

各 5 回～10 回ずつ



舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばす

舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばす

舌を右に伸ばす

舌を左に伸ばす

最後はぐるりと舌を回しましょう♪

唾液腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）にあて、円を描くようにマッサージ（10回）



あごのラインの内側のくぼみ部分 3～4 か所を順に押す（5回ずつ）



あごの中心あたりの柔らかい部分に両手の親指をそろえて押し当てる（10回）

運動

たくさん歩くことのメリット

普段の歩数よりも 1 日 1000 歩多く歩くと、生活習慣病の発症や死亡リスクを減少させます。

足は第二の心臓!!

「第二の心臓」とは、ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、下半身に滞りやすい血液を心臓へ押し戻す「ポンプ作用」を指します。歩くことでこの機能が強化され、血流が改善し、老廃物を流します。

歩く時にひと工夫

いつもの歩きを「早歩き」「歩幅を大きく」してみるより筋力アップ効果が期待できます！



年齢	1日の目標
20～64 歳	8,000 歩以上
65 歳以上	6,000 歩以上