

# 働くあなたの スマートライフ

—働き盛り世代の健康ハンドブック—



## はじめに

仕事にプライベート、あなたの生活は充実していますか？  
豊かな人生には、からだところの健康が大切です。

健康に自信のあるあなたも、少し不安のあるあなたも、  
この機会に健康な生活を始めませんか？

港区では、30歳代から50歳代を中心とした「働き盛り」  
の世代が増えていることを踏まえ、こうした世代が健康  
でいきいきと仕事や趣味に取り組めるよう、「働くあな  
たのスマートライフ」を作成しました。

この本で伝えたいのは、いつもの暮らしの中でできる  
健康づくりのポイントです。

毎日の行動や習慣をほんの少し工夫して、健康な生活習  
慣を身につけましょう。



このハンドブックは、港区公式ホームページからもご覧いただけます。  
トップページ ▶ 健康・福祉 ▶ 健康・医療 ▶ 働き盛り世代の健康

## 目次

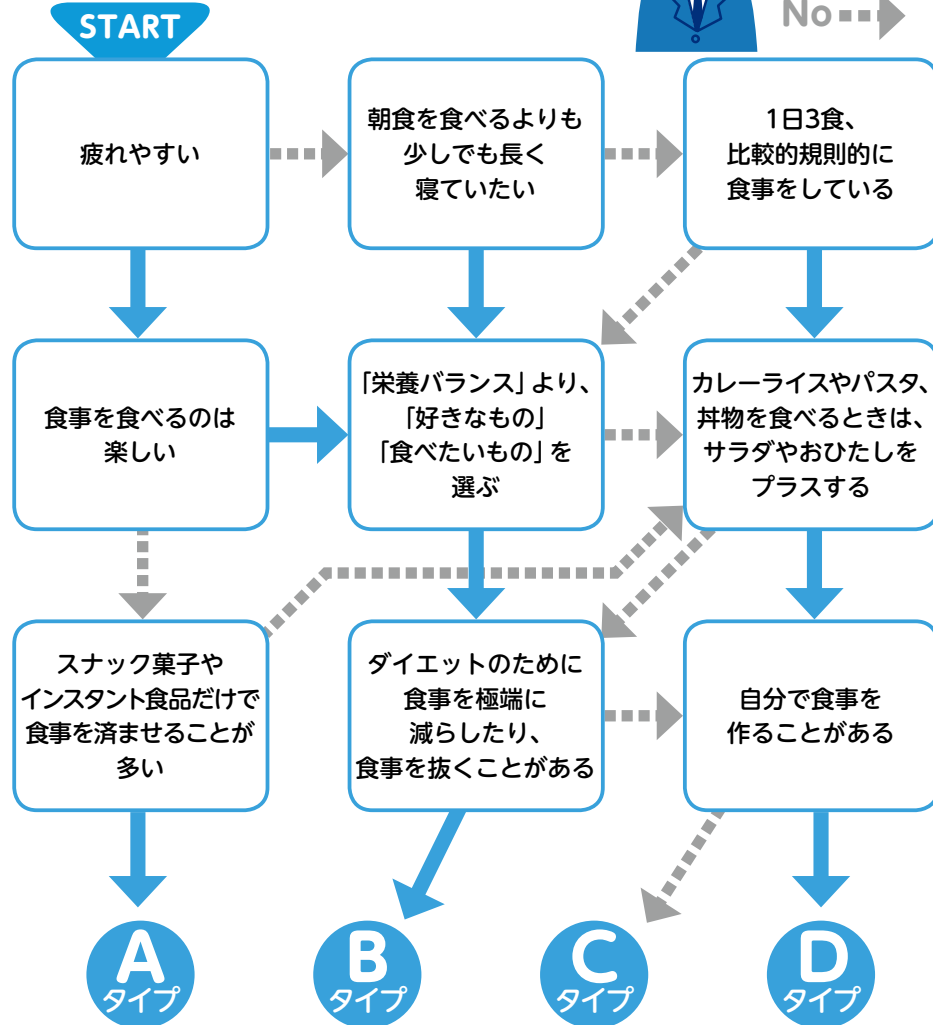
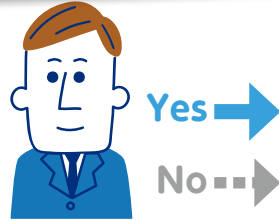
- ① 「食とからだ」チェックシート【若者単身者編】 …………… 3
- ② 「食とからだ」チェックシート【中高年男性編】 …………… 6
- ③ 「食とからだ」チェックシート【女性編】 …………… 8
- ④ 生活習慣病とは？ …………… 11
- ⑤ 食べ過ぎ？足りない？BMIを計算してみよう！ …………… 13
- ⑥ バランスの良い食事とは？ …………… 17
- ⑦ 1日3食 食べましょう …………… 25
- ⑧ 女性の健康 カルシウムの大切さ …………… 29
- ⑨ 適正な飲酒とは？ …………… 31
- ⑩ 簡単！ちょこっと運動で健康に！ …………… 35
- ⑪ たばこについて考えてみよう …………… 41
- ⑫ こころの健康チェック！ …………… 45
- ⑬ 良質な睡眠とは？ …………… 49
- ⑭ がんになっても、安心して療養生活を送れます …………… 50
- ⑮ 歯の健康は大丈夫？ …………… 51
- ⑯ 港区の事業案内 …………… 53

1

# 「食とからだ」チェックシート

Yes No 診断 若者単身者編

スナック菓子やインスタント食品で毎日の食事を済ませていませんか。若いときの食生活が、将来のからだづくりに大きな影響を与えます。



## A タイプ 食生活を改めて見直してみましょう

食事は、ただおなかをいっぱいにするだけでなく、食事からとった栄養素があなたのからだをつくり、生活をするためのエネルギー源になっています。若いころからの食生活が年を重ねるごとに健康に影響を与えるだけでなく、2-3日後の体調まで左右します。このハンドブックを読んで食生活を見直してみましょう。



おすすめページ P.13 ~ 28 ▶

## B タイプ バランスの良い食事と適度な運動を！

食べることを楽しんでますね。ただ、つい、おいしいもの、好きなものばかりに偏ってしまう傾向があります。また、ダイエットでは食事のコントロールは重要ですが、むやみに減らしてしまうと、リバウンドの原因になります。リバウンドを防ぐためには、食生活の改善と運動を組み合わせましょう。

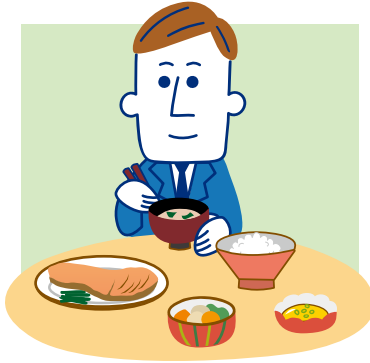


おすすめページ P.13 ~ 28、35 ~ 40 ▶

# 2 「食とからだ」チェックシート Yes No 診断 中高年男性編

## C タイプ 食事の大切さを理解して実践しているようですね

食事の大切さは充分理解されているようです。また、基本的なことは実践されているようですね。自分の体調を感じながら、食生活を上手にコントロールしていきましょう。



おすすめページ P.13~24▶

## D タイプ 食生活に気を配り、料理もするあなたは素晴らしい

食事の内容、タイミングに気をつけ、さらに自分で料理もするあなたは素晴らしい！食事を作ることは、体調に合わせて量や味付けのコントロールができます。これからも、ぜひ続けてくださいね。



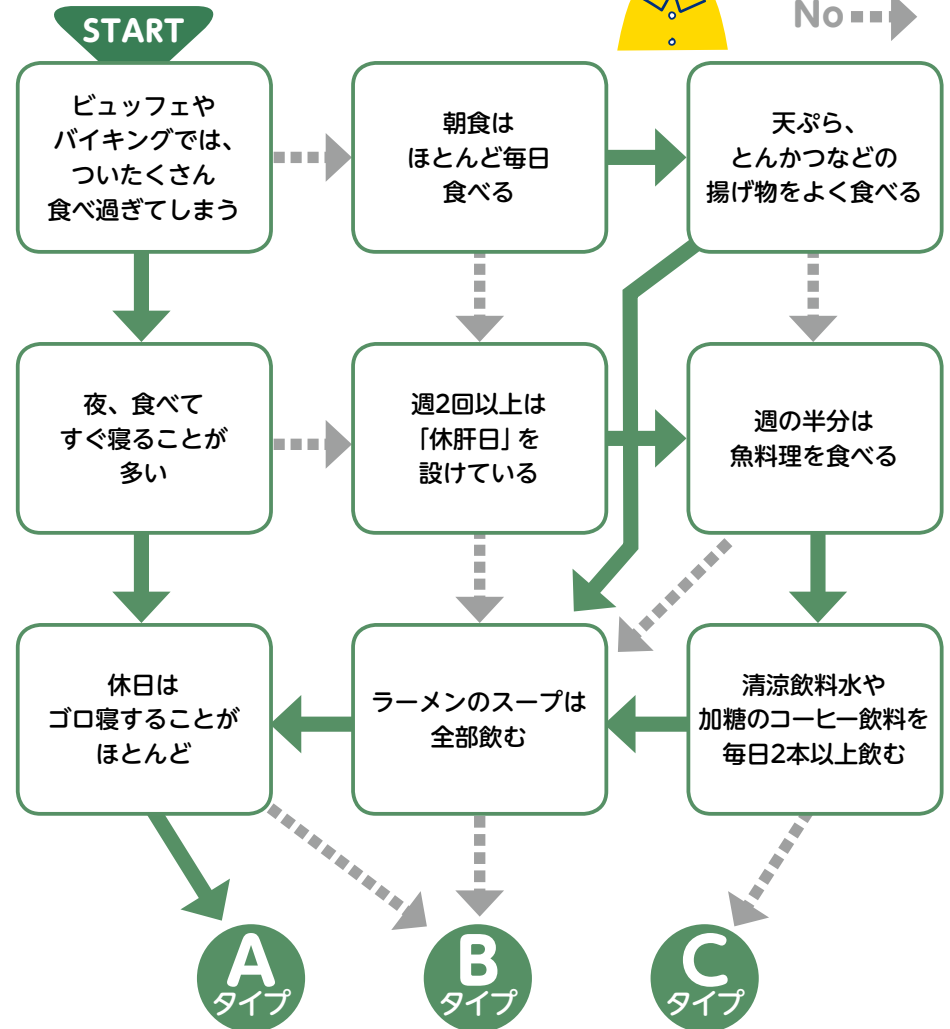
おすすめページ P.13~18▶

自分の健康状態を把握していますか。  
肥満や生活習慣病が気になり出したら、  
食生活を見直してみましょう。



Yes →

No →



### A タイプ 食生活を振り返り、改善できることから始めましょう

自分のからだは、まだ問題ないと思っていませんか？ このままの状態が続くと生活習慣病になるリスクが恐ろしく寄ってきます。このハンドブックを使って、改善できることから始めましょう。



おすすめページ P.13~40▶

### B タイプ 適正体重に近づくには、バランスの良い食事と運動を

健康に気を付けていることもあれば、なかなか実行できないこともあると思います。実行していることは、ぜひこれからも続けてください。BMIが25以上の方は、食事と運動を組み合わせ、適正体重に近づくように心掛けましょう。



おすすめページ P.13~24、35~40▶

### C タイプ 充実した食生活を実践しているようですね

食事の内容まで気を配り、きちんと実践されていますね。すばらしいことです。これからも、ぜひ続けてくださいね。



おすすめページ P.13~18▶

## 3

# 「食とからだ」チェックシート

Yes No 診断

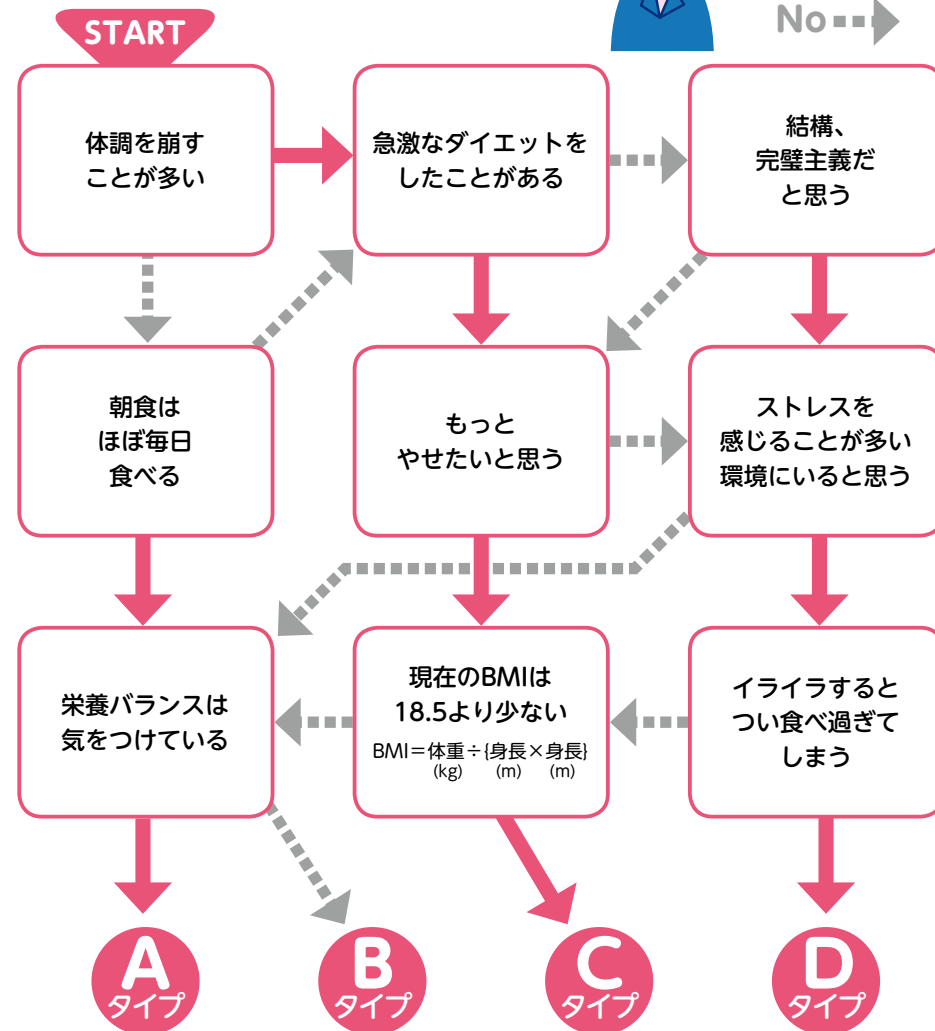
女性編

過度に太りすぎを気にしていませんか。無理なダイエットは、かえってからだのバランスを崩します。



Yes →

No ... →



## A タイプ カルシウムをしっかりとり、 バランスの良い食事を

正しい食生活が身についています。女性は更年期以降、骨粗しょう症になりやすいので、カルシウムが多い食品を積極的にとり入れるよう心がけましょう。



おすすめページ P.29～30▶

## B タイプ 主食・主菜・副菜のそろった献立を目標に!

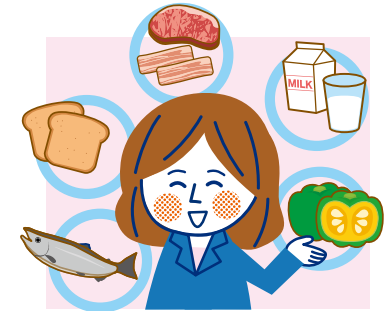
基本的な食生活は実践されていますが、栄養バランスをとるのがちょっと苦手なようです。まず主食・主菜・副菜のそろった献立づくりを目標にしましょう。



おすすめページ P.17～24▶

## C タイプ 規則正しく、好き嫌いをなく食べましょう

体力がなければ、楽しいことも十分に楽しめません。まずは、できるだけ規則正しく、好き嫌いをなく食べることから始めてみませんか。



おすすめページ P.13～16、25～30▶

## D タイプ ストレス発散法を探してリラックスを!

食べることでストレスを発散することが多いようです。あなたのストレスがたまるのは、いつ、どんなとき? 食べる以外にもリラックスできる方法を探してみましょう。



おすすめページ P.25～49▶

### どのチェックシートにも対象が該当しないときは?

16ページに自分の体組成とエネルギー量を記入するページがあります。目標を立てたら、2ページの目次に戻り、あなたの気になる項目からハンドブックを活用してください。

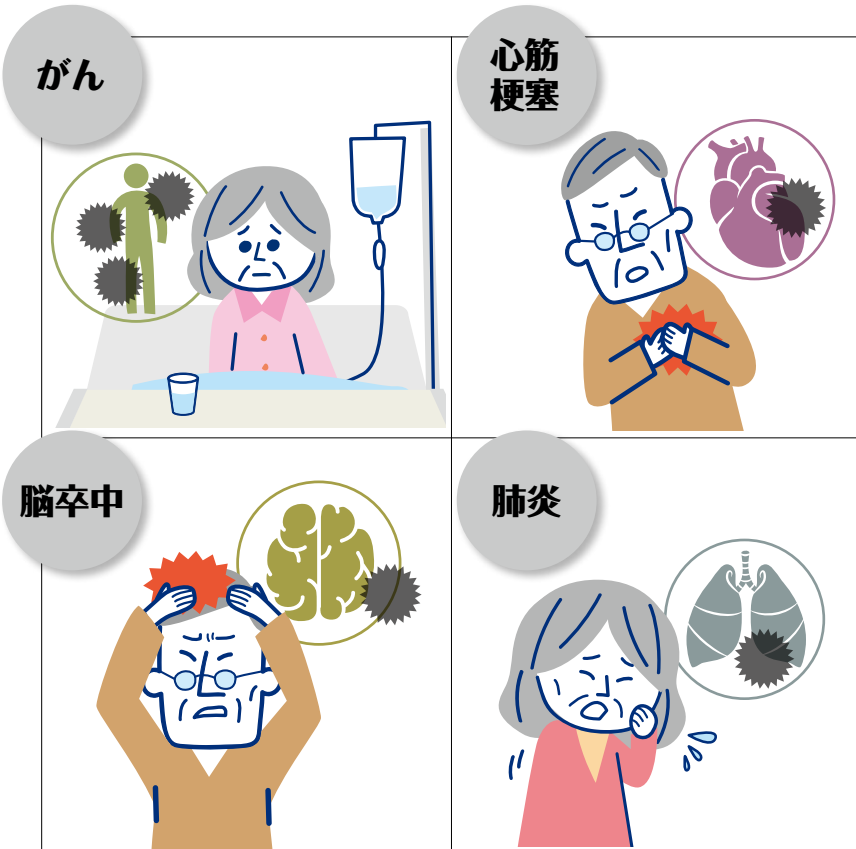


# 4

## 生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群  
具体的には、糖尿病、脂質異常症、高血圧など

生活習慣病になるとこんな将来が・・・



医療費ってこんなにかかるの？！

このお金、少しでも節約できたら・・・

1人あたりにかかる生涯医療費  
約**2,700**万円



# 5

## 食べ過ぎ？足りない？ BMIを計算してみよう！

今の食事のエネルギー量が自分に合っているかどうか  
BMI(体格指数)で確認してみましょう。

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

あなたのBMIはどうでしたか？

年齢 \ 判定	低体重 (やせ)	標準	肥満
18 ~ 49歳	18.5未満	18.5 ~ 24.9	25以上
50 ~ 69歳	20未満	20 ~ 24.9	25以上
70歳以上	21.5未満	21.5 ~ 24.9	25以上
食事のエネルギー	少	適	多

低体重 (やせ)	骨粗しょう症、貧血のリスクが高まります。女性の場合、無排卵や無月経、妊娠中では、低出生体重児のリスクが高まります。
標準	正常範囲内
肥満	高血圧、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病のリスクが高まります。

港区在住の若い女性は、全国や東京都と比べると、BMIが低い傾向にあります。

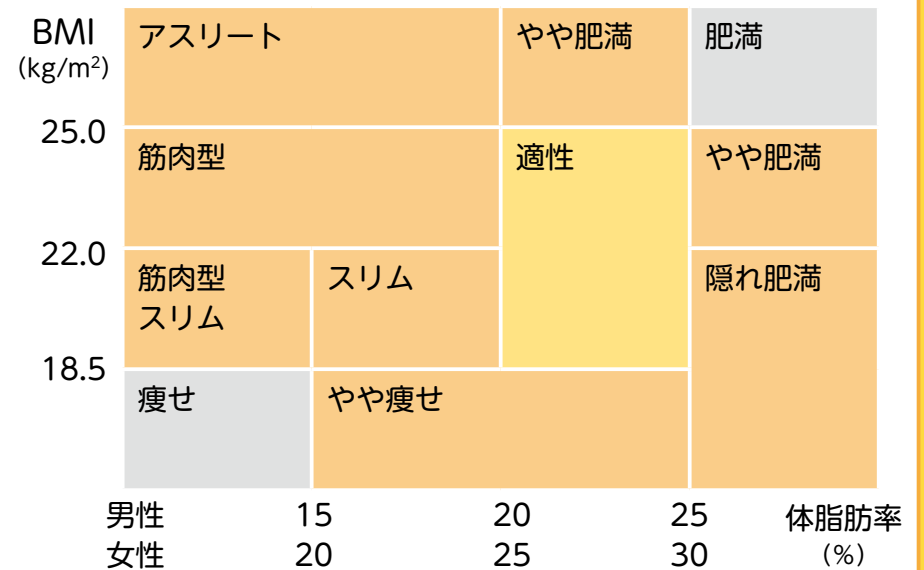
### 隠れ肥満に要注意！

BMIが標準の範囲内でも、体脂肪率が高い「隠れ肥満」は、生活習慣病のリスクが高くなります。



### あなたはどのタイプ？

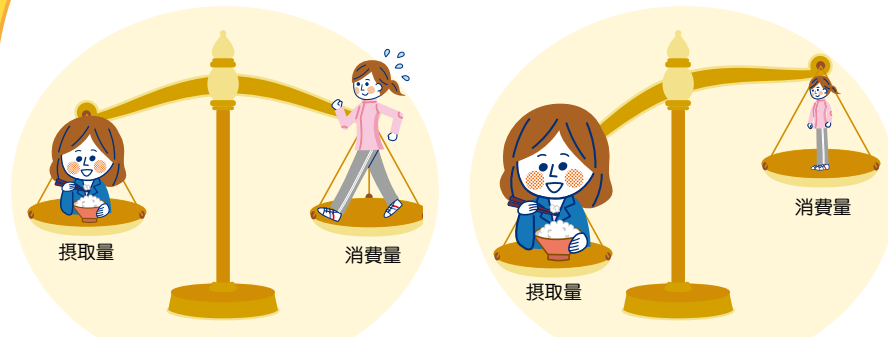
BMIと体脂肪率から、あなたの体型を評価してみましょう。



参考：InBody 体型評価



## エネルギーのバランス天秤



エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しい時、体重の変化はありません。

食べ過ぎや、運動不足により、摂取エネルギーに対して消費エネルギーが少ない場合、体重が増えます。

### 1日の摂取エネルギー量の目安 (kcal)

性別	男性		女性	
	低い (I)	ふつう (II)	低い (I)	ふつう (II)
18～29歳	2300	2650	1650	1950
30～49歳	2300	2650	1750	2000
50～69歳	2100	2450	1650	1900

身体活動レベルとは 身体活動レベルとは、1日あたりの総エネルギー消費量を1日あたりの基礎代謝量で割った指標

レベル I	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
レベル II	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

## 今の自分の体の状態、摂取エネルギー量を記録してみましょう

体重	kg	BMI	kg/m <sup>2</sup>	体脂肪率	%
----	----	-----	-------------------	------	---

1日分の摂取エネルギー量	kcal
--------------	------

1食分の摂取エネルギー量	kcal
--------------	------

## 目標を宣言しよう！

体重	kg	BMI	kg/m <sup>2</sup>	体脂肪率	%
----	----	-----	-------------------	------	---

## 目標のために意識すること

例) 朝食を食べる、階段を使うようにする など

- 
- 
- 
- 
- 

17ページ以降を参考にして考えてみよう！



# 6

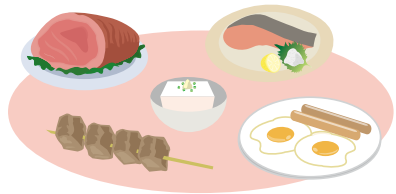
## バランスの良い食事とは？

### 主食・主菜・副菜 をそろえる



主食

エネルギーのもとになる、  
炭水化物の供給源  
ご飯、麺、パン等



主菜

からだを作るもとになる、  
たんぱく質の供給源  
肉・魚・卵・大豆製品等



副菜

体の調子を整えるもとになる、  
ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源  
野菜、きのこ、海藻類等

### バランスの良い 食事の例



### 特に副菜（野菜類）が不足しがち！

野菜は1日350g以上食べましょう。

生野菜 350g



料理にすると  
野菜料理  
5皿に



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



具だくさんみそ汁



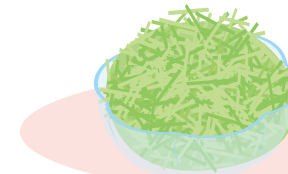
ほうれん草のおひたし



野菜炒め

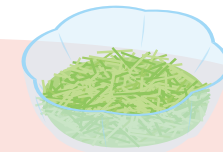
### 野菜は加熱すると「かさ」が減り、食べやすくなります

生のキャベツ 120g



加熱すると

加熱後のキャベツ 120g



### 手軽に野菜を食べよう

野菜は、  
切ったり、火を通したり、  
調理が必要なものが  
多くて…



冷凍野菜、カット野菜や  
フリーズドライの野菜を  
用意しておくことで、  
簡単に野菜を足せます。



## コンビニで簡単！バランスの良い食事

コンビニやスーパーで食事を購入することが増えていませんか？

### コンビニでも選べる主食・主菜・副菜

**主食**

**主菜**

**副菜**

**主菜 + 副菜**

## コンビニで選ぶ

### バランスの良い食事の組み合わせ方

おにぎり + 豆腐ハンバーグサラダ + わかめスープ

コンビニ弁当 + サラダ

うどん + パック総菜

サンドウィッチ + 野菜スープ + ヨーグルト

### 副菜選びのポイント

緑黄色野菜（ほうれん草、にんじん、ピーマン等）が多く入っているものを選ぶ。ポテトサラダやマカロニサラダは炭水化物が多く含まれているので注意！

抜けやすいのは副菜！