

これからの充実した人生に向けて、
そして、輝く未来のために…。



まずは、自分自身の健康管理のために、食生活や運動習慣などを見直し、
メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するライフスタイルを構築しましょう。
そして、自分たちに続く世代である子どもたちに、健全な生活習慣を伝えていきましょう。

～20歳代、30歳代の方の生活習慣改善行動を応援します！～

10年後、20年後も

健康で輝き続けるために…



将来、メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためにも、健康に関する
正しい情報を知り、自分自身の生活習慣を見直すことから始めましょう！

LESSON 1

朝食欠食の何がいけないの??

朝食のはたらき

昼食や夕食に比べると軽視されがちな朝食ですが、1日のスタートを切る際の体調や精神面にも関わるとても大切な食事です。



【寝起きの状態】

- 体温が下がっている→体と脳がまだ完全に目覚めていない状態
- 血糖が下がっている→脳が必要とするエネルギー（ブドウ糖）が不足した状態



朝食を食べると…

体温と血糖が上昇する。

脳に栄養が届き、スムーズに活性化。

体と脳がきちんと目覚めた状態に。

集中力、作業能率、爽快感がアップ↑

朝は眠いし、

メイクとかで忙しいのよね…

でも…

朝食を食べると、**体温と体内の血糖値が上昇し**、脳の動きが活性化されます。
朝食をしっかり食べて、健康な体と仕事の効率アップの両方を手にいれましょう!!



朝食を食べないと…

体温と血糖が上がらない。

脳は栄養不足が続いて活性化できない。

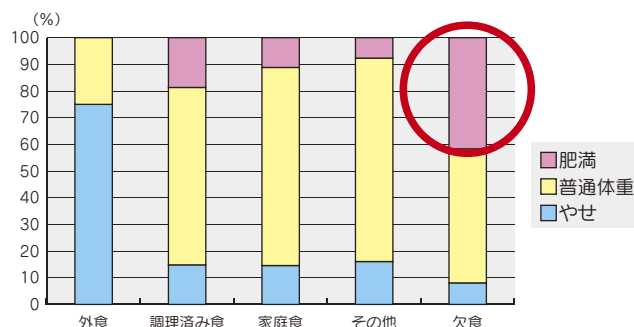
体がだるく、頭もボーとした状態。

集中力が上がらず、作業能率低下↓
午前中を気分が優れないまま過ごすことに。
夕食と昼食の間で時間が空きすぎるため、
欠食を続けるうちに太りやすい体質に。



●朝食を欠食する人では、肥満の頻度が高いってホント??●

平成17年の県民健康栄養調査の結果から、朝食を欠食する人の約40%が肥満であることがわかりました。



朝食摂取状況

χ² 乗検定 p=0.0146



朝食欠食などの
不規則な食生活が続いていると、
生活習慣病になる危険性が
高くなるのです。
肥満の原因は、夜食
だけではない!

将来

●山口県民の朝食欠食の現状は?●

健康やまぐち21計画では、20歳代男性、30歳代男性の朝食欠食率を15%以下にすることを目標にしています。

【健康やまぐち21計画及び改定版】

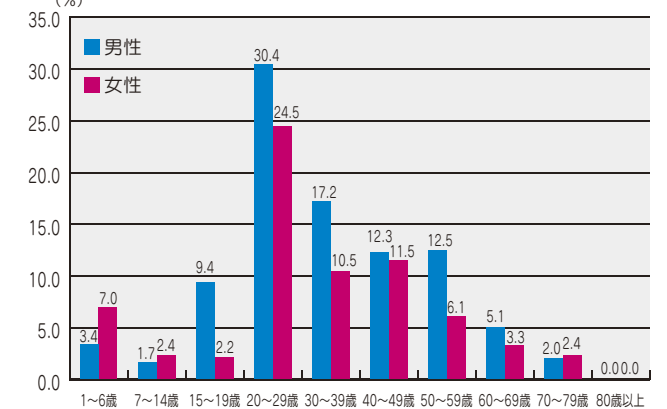
朝食欠食率		現状値	目標値
	全体	7.6%	減らす
	20歳代男性	30.4%	15%以下
	30歳代男性	17.2%	15%以下

現状値の出典: 県民健康栄養調査データ(H17)

みんな食べてる?



県民健康栄養調査(H17)からみた朝食欠食率



全体では、男性3.4%、女性7.0%ですが、
20歳代の男性は30.4%、女性は24.5%
30歳代の男性は17.2%と高い状況となっています。

朝食が大切なのは分かってるけど…
でも、急に食べろって言われても
大変なんだよね。



確かに大変だけど、将来の自分の健康のために「できること」からやってみようよ。

あなたは、今日何をすれば、明日の朝食が食べれるかな?

20歳代、30歳代がおすすめ～簡単朝食メニュー～



【納豆トースト(246kcal)】

食パン……………6枚切り 1枚
納豆……………1パック (30g)
マヨネーズ……………小さじ 1

① 納豆に付属しているたれとマヨネーズを入れて混ぜ、食パンの上にのせ、トースターで焼く。



【とろろ温玉ごはん(409kcal)】

ごはん……………170g
長いも……………70g
しょうゆ……………小さじ 1
卵……………1個
きざみのり、ねぎ……………少々

① 長いもをすりおろし、しょうゆとまぜる。
② 卵を耐熱容器に入れた後、水をかぶる程度に入れ、レンジに約40秒～50秒かける。
③ ごはんの上に長いも、真ん中に水を取り除いた②の温玉をのせ、のり、ねぎをちらす。



【ピザトースト(321kcal)】

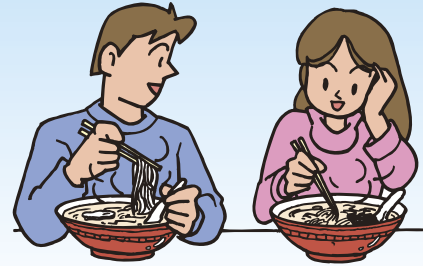
食パン……………6枚切り 1枚
プロセスチーズ……………2枚
ロースハム……………1枚
ピーマン……………8g
玉ねぎ……………20g (1/8個)
トマト (ピザ) ソース…大さじ 1

① チーズ、ハムは細かく切り、ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄い千切りにする。
② ソースをぬった食パンに①をのせ、トースターで焼く。

LESSON 2

あなたが食べている野菜は足りていますか??

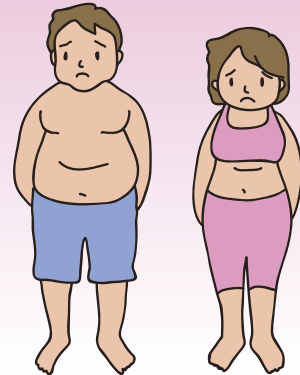
まだまだ大丈夫！なんて思っていないですか？



こんな食生活に心当たりはナイですか？

- 1食をお菓子で済ませてしまうことがある。
- 野菜をほとんど食べない
- インスタント食品や即席のものが多い。

こんな生活を
続けていると



糖尿病、高血圧、動脈硬化などの
生活習慣病の危険性がUP!!

生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防のためにも
野菜を少しずつでも多く食べるようにしましょう！

1日に必要な野菜摂取量は、成人で、350g以上です。

私たちの食生活では、**不足している**とされています。
350gの野菜ってこれくらい！

1日の食事例

朝食

- ・食パン
- ・目玉焼きに付け合わせ！
(トマト50g、キュウリ30g)
- ・牛乳
- ・果物

野菜スープなら、かさが減って、もっとたくさん食べられますよ！

昼食

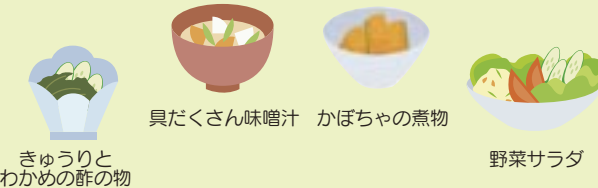
- ・スパゲティ
(ウインナー40g、玉ネギ50g、ピーマン20g、人参20g、しめじ茸30g)
- ・野菜サラダ！
(キュウリ20g、レタス30g、人参10g、トマト20g)

夕食

- ・ご飯
- ・回鍋肉(豚肉60g、キャベツ60g)
- ・葉っぱのお浸し！
(ほうれん草30g、もやし30g)
- ・具だくさん汁！
(油揚げ5g、大根50g、干わかめ2g、ネギ5g)

野菜料理例

1皿分の野菜料理の例



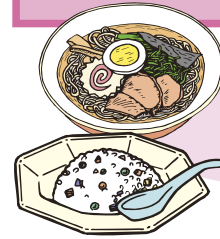
2皿分の野菜料理の例



1日5皿分以上を目標に!!

LESSON 3

栄養バランス考えていますか??



太るからとご飯やパンをとらずにサラダばかり食べたり、
ラーメン+ライスなど主食を2食以上とったりしていませんか？
好きなものだけ好きな分だけ食べていませんか？



● バランスのとれた食事とは？ ●

近年、ライフスタイルの変化に伴い、壮年期男性を中心とした肥満者の増加や、朝食欠食などの不規則な食事をする人の増加、野菜摂取量の不足などが原因でおこる栄養バランスの崩れなど、食生活に関する様々な問題が生じています。このため、各人に合った食事量を摂取し、食事の内容がバランスのとれたものであることが大切です。

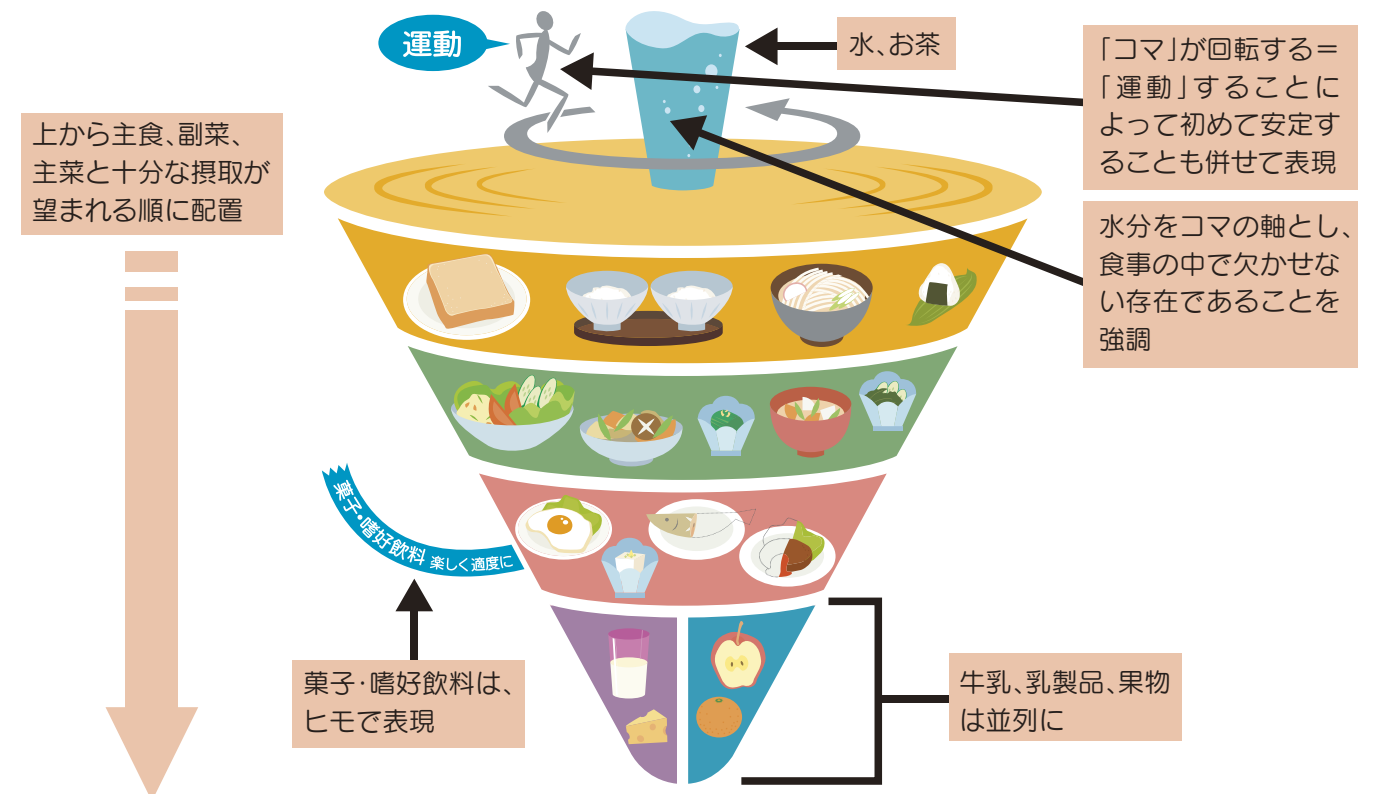
『食事バランスガイド』でバランスのとれた食事ができているかチェックしてみましょう！

① 食事バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく示しています。

「コマ」の上から十分な摂取が望まれる「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の順番に示しています。

「コマ」をイメージとして描くことで食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、継続的な運動の重要性も表現しています。



※ 食事バランスガイドは、健康的な方々の健康づくりを目的に作成されたものです。
糖尿病、高血圧などで病院や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

② 料理区分

料理区分（主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物）ごとに、「何を」「どれだけ」食べるかは、具体的な料理で表現されています。実際にとっている料理の数を数える場合には、『料理例』を参考に、いくつ（SV）とっているかを確認することで、1日にとる目安の数値と比較できます。

主食（ごはん、パン、麺類、その他の穀類の料理）



1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん普通盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー1皿

山口版料理例 1つ分＝ささげごはん
2つ分＝ゆず香寿司（主菜1つ分）

副菜（野菜、いも、きのこ、海藻の料理）

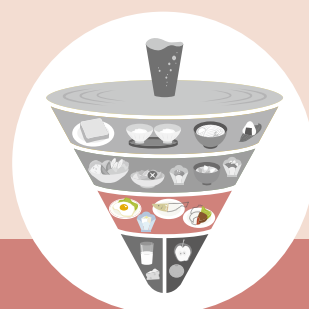


1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

山口版料理例 1つ分＝はなっこりーのカッテージチーズサラダ
2つ分＝けんちょう（主菜1つ分）

主菜（肉、魚、卵、大豆の料理）



1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

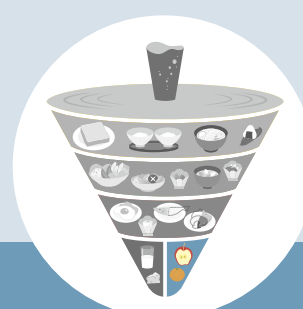
山口版料理例 1つ分＝つしま

牛乳・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）



1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

果物（みかん、りんご、すいか、いちごなど）



1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

山口版の例 1つ分＝夏みかん半分

③ 「食事バランスガイド」の使い方

ステップ1 自分が1日に必要なエネルギー量をチェック！

ステップ2 料理区分ごとの摂取の目安をチェック！

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9才 70才以上	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2	2	6～9才 70才以上
10～11才	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2	2	10～17才 18～69才
12～17才 18～69才	2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3	

活動量 低い 活動量 低い
活動量 ふつう以上 活動量 ふつう以上

〈身体活動レベル（活動量）の見方〉

「低い」 1日中座っていることがほとんど。
「ふつう」 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツなどを1日当たり5時間程度は行う。
さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要。

ステップ3 自分の1日の適量を記入しましょう！

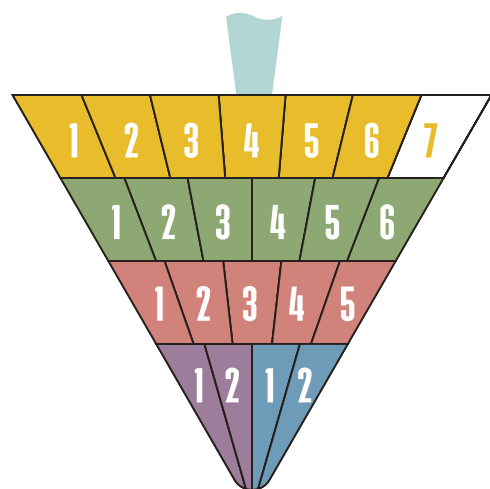
※ 身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い“運動”をして身体活動レベルを上げましょう！
※ 肥満（成人で BMI ≥ 25）の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギー量を減らす等の工夫が必要となります。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

ステップ 4 山口版 1 日の食事例を参考に、実際に自分の食事を書きだして、
 食べた量を料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう！
 自分のコマに色をぬって食事バランスを確認しましょう！

【山口版1日の食事例】（山口版食事バランスガイド&レシピ集より引用）

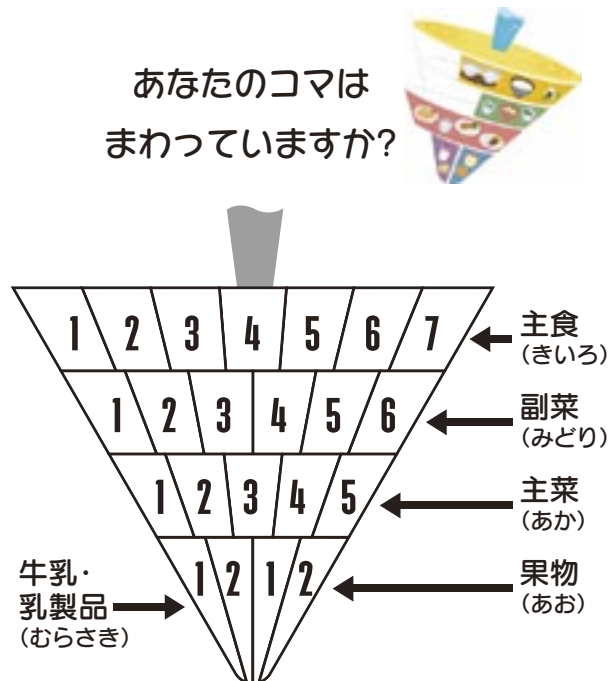
	料 理 名	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	ちりめんご飯	2				
	けんちょう		2	1		
	みそ汁	1つ(SV)未満のため表示なし				
	なし(1/2個)					1
	牛乳(200ml)				2	
昼 食	ご飯	2				
	ほうれん草の磯辺和え		1			
	小イワシの南風揚げ			1		
夕 食	ゆず香寿司	2		1		
	にごみ		1	1		
	鯨の南蛮風		2	1		
	みそ汁	1つ(SV)未満のため表示なし				
間 食	りんご(1/2個)					1
合 計		6	6	5	2	2



あなたの食事バランスを
確認しましょう！

	料 理 名	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食						
昼 食						
夕 食						
間 食						
合 計						

あなたのコマは
まわっていますか？



ステップ 3 の自分の適量と比較してみましょう！

（色を塗る注意点）

- ① 主菜の分を副菜に足すなど、
区分を超えた足し算はできません。
- ② コマに示された数はあくまで基本形です。
自分の適量を確認しておきましょう。

LESSON 4

運動の大切さ・効用・目安を知っていますか??

●身体活動量と死亡率●

ハーバード大学の同窓生16,936人（35歳～74歳）を対象に、16年間追跡した結果、
 1 週間の身体活動量が多いほど、全死亡の危険が少なくなることがわかりました。

【Paffenbarger RS et al, N Engl J Med(1986)】

身体活動量 (kcal/週)	～500	500～ 1000	1000～ 1500	1500～ 2000	2000～ 2500	2500～ 3000	3000～ 3500	3500～
全死亡の 相対危険	1.0	0.78	0.73	0.63	0.62	0.52	0.40	0.62

生活習慣病の予防を目的に、効果的な運動を始めるための指針として作られた「エクササイズガイド2006」において、身体活動量は、次のように示されています。

（1）身体活動・運動・生活活動の定義

- ・身体活動 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと。
- ・運 動 身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの。
- ・生活活動 身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含む。

（2）身体活動の単位

「メッツ」（強さの単位）

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

「エクササイズ（Ex）（＝メッツ・時）（量の単位）

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけたものです。



●健康づくりのための身体活動量の目標●

目標は、週**23**エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！
 そのうち**4**エクササイズは活発な運動を！

1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動	強度	生活活動
軽い筋力トレーニング:20分	3メッツ	歩行:20分
バレーボール:20分		
速歩:15分	4メッツ	自転車:15分
ゴルフ:15分		子供と遊ぶ:15分
軽いジョギング:10分	6メッツ	階段昇降:10分
エアロビクス:10分		
ランニング:7～8分	8メッツ	重い荷物を運ぶ:7～8分
水泳:7～8分		

※1 エクササイズの身体活動量に相当するエネルギー消費量

【簡易換算式】

エネルギー消費量(kcal)=1.05×エクササイズ(メッツ・時)×体重(kg)

こんなことも身体活動になるんだよ！

徒歩 自転車通勤
 子供と遊ぶ 階段の昇降運動
 家事洗濯 etc



●身体活動量の目標設定●

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩(1週間7万歩)！



健康づくりのための身体活動量の目標である週23エクササイズ(1週間7万歩)の身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ**8,000～10,000歩位**(1週間で56,000～70,000歩位)となります。

【1日1万歩の根拠】

- 週2000kcal以上のエネルギーを運動で消費するには、1日約300kcal消費する必要がある。
- 60kgの人が、4km/h(70m/min)の速さで、歩幅70cmで、10分間歩くと30kcalが消費される。
- 700m、1000歩で30kcal消費するので、1日1万歩で300kcal消費することになる。

【歩数計の活用】

歩数計を着けることにより、自分の1日の身体活動・運動量を把握し、運動不足かどうかを判断することができます。
最近の歩数計は高機能化しており、歩数だけでなく、身体活動による消費エネルギーや歩行距離を表示できるようになっています。
機種により、パソコンに取り込んでデータ管理できるものがあります。

【1エクササイズ＝歩行20分に相当します。】

1エクササイズ【歩行20分】に相当する体重別エネルギー消費量

体 重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

エネルギー消費量(kcal)=1.05×(3メッツ×歩く分数/60分)×体重(kg)



【軽度～中等度の持続性有酸素運動の効用】

- ①運動能力・心肺機能を改善します。
その結果、体力が増加します。
- ②心筋酸素消費量を減少させます。
その結果、息切れや狭心症を予防します。
- ③インスリン感受性を改善します。
その結果、血糖値を改善します。
- ④脂質代謝を改善します。
その結果、中性脂肪を減少させ、HDLコレステロールを増加させます。
- ⑤内臓脂肪を減少させます。その結果、メタボリックシンドロームを予防します。
- ⑥骨そしょう症を予防します。
その結果、寝たきりになるのを予防します。
- ⑦精神的効果があります。
体を動かす事によって、体の緊張がほぐれます。

日々の生活の中でも、
いろいろな運動ができるんだ。
エレベーターの代わりに階段を利用する
とか、近くの距離は歩いてみるとか。
少しでも体を動かすことを
意識することが大切なんだ。



健康づくりのためのホームページのご案内

◆健康やまぐちサポートステーション <http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>



- 健康づくり関連施設情報
 - 健康づくりイベント情報
 - 健康やまぐち21情報
 - 健康づくり関連データ
 - 健康づくり関連情報
 - 簡易健康チェック
- など多彩な情報が満載!!

県民1人ひとりの健康づくり活動を支援するWEBページです。

【やまぐち健康応援団】の情報も掲載しています。

◎「やまぐち健康応援団」とは？

やまぐち健康応援団は、県民を対象に、食生活や健康など健康づくりの各分野で主体的な取組を行い、登録制度に則って登録された事業所、施設、店舗等のことです。

このうち「食と栄養分野」においては、

- ☆エネルギー、栄養素等の情報提供
- ☆ヘルシーメニューの提供
- ☆ヘルシーオーダーの提供
- ☆安心できる食の提供



シンボルマーク
「スマイルくん」

いずれかの取組をされているところを「やまぐち健康応援団」として、登録・公表しています。
登録施設情報については、「健康やまぐちサポートステーション」の健康づくり関連施設情報に掲載されています。