

9月は健康増進普及・食生活改善普及運動月間です

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

健康寿命を延ばしましょう

超高齢社会を迎えた現在、平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。いつまでも住みなれた地域でいきいきと生活するため、日頃から健康づくりに取り組みましょう。



葛飾区の「65歳健康寿命※」(平成30年度)

男性80.71歳、女性82.54歳

※健康な65歳の方が何らかの障害のために、要介護認定を受けるまでの平均年齢(東京都福祉保健局調べ)

1 適度な運動を継続して強い骨や筋肉をつくろう

次の3つの運動を組み合わせると、効果的です。

- ①お風呂上がりに首・肩・足首などの筋肉を伸ばす、ラジオ体操などのストレッチ
→筋肉と関節の可動域を広げることで、けがを防止し、運動効率を高めます。
- ②スクワット、階段を使う、腹筋に力を入れるなどの筋力トレーニング
→筋肉量の増加により、基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。
- ③散歩、エアロビクス、水泳などの有酸素運動
→持久力が向上し、疲れにくくなります。

2 食事をおいしく、バランスよく

次の4つを心掛けましょう。

- ①毎日3度の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせ多様な食品を取る

主食：ごはん・パン・麺類など

エネルギー源

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など

身体をつくる材料

副菜：野菜・キノコ・海藻・イモ類など

身体の調子を整える

- ②いつもよりプラス1皿(70g)、野菜を多く取る
- ③牛乳・乳製品を1日にコップ1杯程度取る
- ④塩分を1日2g減らす

3 歯とお口をいつまでも健康に

歯やお口が健康であれば、食事を楽しむことができ、丈夫な身体をつくることができます。

【歯やお口が健康でいるためのポイント】

- ▶1日1回は丁寧に歯みがきをする
- ▶食事の際はよくかむことを意識する
- ▶かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受ける

4 健康のために禁煙を

たばこの煙に含まれる化学物質はがんや脳卒中などの原因となる他、受動喫煙により喫煙者本人だけでなく周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

健康のためにも禁煙をしましょう。

「かつしかの元気食堂」のテイクアウトメニューを利用しよう

「かつしかの元気食堂」は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良いメニューや野菜が取れるメニューなど、健康的な食事やサービスを提供している飲食店です。健康に配慮したメニューをテイクアウトできるお店を紹介します(令和2年8月1日現在)。詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ



<p>野菜メニュー (70g以上の野菜を使用) ハ バランスメニュー (主食・主菜・副菜がそろっている) ※写真はイメージです。掲載メニュー以外にもテイクアウト可能なメニューがあるお店もあります。</p>	<p>お好み焼 ざいご 青戸3-25-16 ☎03-3603-7507</p> <p>お好み焼各種 500円~ 野</p>	<p>大清軒 青戸7-2-8 ☎03-3601-4856</p> <p>肉野菜イタメ定食 850円 野</p>	<p>下町カフェ あみちえ 立石3-15-4 ☎03-3695-0925</p> <p>週替わりランチ弁当 500円 ハ</p>	<p>Café Dining 翔 お花茶屋2-15-5-1F ☎03-6231-2522</p> <p>牛肉うす切焼弁当 1,000円 ハ</p>	<p>中華料理 三河屋 堀切4-57-15 ☎03-3602-1579</p> <p>五目あんかけ焼きそば 900円 野</p>
<p>中国菜庵 鳴 堀切4-51-10 ☎03-3838-0864</p> <p>ホイコーロー弁当 700円 野</p>	<p>Kitchen café ISEYA 堀切5-20-1 ☎090-5547-5102</p> <p>給食弁当(日替わり) 800円 ハ</p>	<p>旬鮮市場 楓 奥戸6-5-17 ☎03-6657-7127</p> <p>葛飾元気中華丼 486円 野</p>	<p>Café Like 新小岩2-14-7-101 ☎03-3653-5711</p> <p>日替わりオーガニック弁当 1,000円 ハ</p>	<p>ミンクフィンランドショップ&カフェ 西新小岩4-14-16-102 ☎03-5670-7500</p> <p>北欧ミートボール丼 (土・日・祝日のみ) 972円 ハ</p>	<p>イタリアンダイニング Bene 西新小岩1-8-1-2F ☎03-5670-7609</p> <p>ママさんランチ 990円 ハ</p>
<p>レストラン ミモザ 金町2-6-1 ☎03-5699-5451</p> <p>月替メイン料理弁当 1,000円 ハ</p>	<p>お惣菜・お弁当の店 バンビ 電荷3-20-6 ☎03-3601-0071</p> <p>惣菜各種 110円~ 野</p>	<p>café Farine 新宿1-1-15 ☎03-3607-3180</p> <p>日替わり弁当 550円 ハ</p>	<p>季節料理 東山 高砂8-12-15 ☎03-3627-4488</p> <p>野菜のマリネ 500円 野</p>	<p>亀家本舗 柴又7-7-9 ☎03-3657-6670</p> <p>ワンコイン弁当 500円 ハ</p>	<p>日高屋 区内6店舗</p> <p>野菜たっぷりタンメン 520円 野</p>

健康的な食や栄養について 学びたい方へ



▲栄養講習会

食や栄養について気軽に学べる「栄養講習会」の資料やレシピをホームページ上に掲載しています。

9月新規掲載予定

- ・病院栄養士に学ぶ高血圧予防 おいしく食べる減塩の工夫
- ・毎日の暮らしにwithミルク レシピの紹介

この他、生活習慣病予防の食事や乳幼児期の食事などの情報を掲載しています。

また、食生活に関する相談を、保健センター(11面上欄参照)で随時受け付けています。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

リフォーム・リノベーション

相談・見積 **¥0** お陰様・地元で20年 **真心対応** 豊富な経験と実績

雨もり 内外装 水周り 新築 介護リフォーム

TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

本社 03(5849)3090 東洋堂ハウスSP 検索

足立区東綾瀬1-24-13(株)東洋堂ハウスSP第1ビル 東京都知事許可(般-27)第144283号

金町支店 03(5876)3963 JR金町駅前 葛飾区東金町1-44-13 越後屋ビル2F

小岩支店 03(6458)0064 JR小岩駅前 江戸川区西小岩1-28-12 カーザ西小岩2F