

H Health G uide P ost

ヘルスガイドポスト

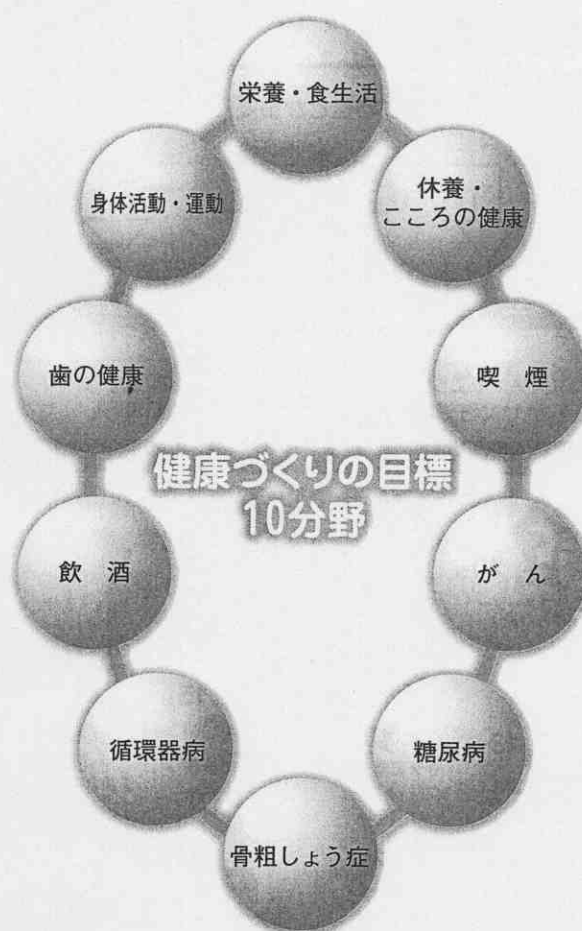
健康への
道しるべ

おも
な
記
事

健康づくりのための運動について

京都市民健康づくり推進会議構成団体の活動

京都の旬野菜メニュー



発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課

TEL. 222-3419 / FAX. 222-3416

<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kenkozoin/>

健康づくりのための運動指針2006

～生活習慣病予防のために～

<エクササイズガイド2006>

生活習慣病予防を目的に、効果的な運動を始めるための指針となる「エクササイズガイド2006」が作られました。

エクササイズガイド2006では、身体活動（生活活動・運動）をどれだけすれば、どのくらいの身体活動量になるかを「エクササイズ」と言う単位で表しました。

目 標

さあ、始めましょう。続けましょう。

週23エクササイズの活発な身体活動！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

無理なく運動を続けることが重要です。



◇ 1エクササイズに相当する運動の例 ◇
(一週間で合計23エクササイズ以上が目標)

運動		生活活動	
エルゴメーター (ゆっくりと)	20分	歩行	20分
バレーボール	20分	掃除	17分
ゴルフ	13分	自転車に乗る	15分
やや速歩	15分	子供と遊ぶ	15分
ジョギングと 歩行の組合せ	10分	犬の散歩	15分
水泳 (ゆっくりとした ストローク)	10分	階段を上る	8分
山登り	8分		

(厚生労働省資料より)

1

メタボリックシンドロームの 該当者・予備群の方へ

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪肥満（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、高血糖、血中脂質異常、高血圧の3つのうち2つ以上を合併した状態をいい、そのまま放っておくと心筋梗塞や脳卒中が起こる危険性が高まります。運動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減らしましょう。

腹囲の1cm減少は、約1kgの体重（大部分が脂肪）の減少に相当します

体重を1kg減少させるためには、「運動によるエネルギー消費量の増加」と「食事改善によるエネルギー摂取量の減少」を合わせて約7,000kcalの消費が必要です。例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるためには、1日当たり約230kcalの消費が必要となります。

一般に、運動と食事改善を合わせて行った方が減量しやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。

内臓脂肪減少のために必要な運動量

内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10エクササイズ程度かそれ以上の運動量が必要と考えられます。30分間の速歩を週5回行くと10エクササイズの運動量に相当します。

食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ程度の運動量を増加させることにより、1ヶ月で1～2%近々の内臓脂肪が減少することが期待されます。

◇速歩の理想的なフォーム◇



2

健康づくりのための体力

体力とは、身体活動を行う能力に関する複数の要素から構成され、その要素には持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などがあります。エクササイズガイドでは生活習慣病の発症リスクが低くなることが明らかとなっている持久力、筋力を向上させるための運動について説明しています。

持久力を向上させるためには

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなどが、持久力を高めるために適した運動です。これから運動を始める方には、手軽な速歩がお奨めです。そして、自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。

「ややきつい」とは？（速歩の例）

- いつも歩いているより速い
- ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- 長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- 5分程度で汗ばんてくる
- 10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

筋力を向上させるためには

京都市では、「京から始めるいきいき筋力トレーニング」という運動プログラムを作成しています。特別な道具を使わずに、自分の体重を利用して手軽にできる運動です。

- 正しい姿勢で、呼吸を止めずに、力を入れる時に息を吐くのが基本の呼吸です
- 反動をつけずにゆっくりとした動きで、鍛えている筋肉を意識しましょう
- 各運動は10～15回、1分程度の休みをはさんで、2～3セット行いましょう
- 腰、膝などに痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう

運動を行うにあたって

事故の予防には、体調や天候、持病などに注意が必要です。また、体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後にストレッチを加えた準備運動・整理運動を必ず行いましょう。

3

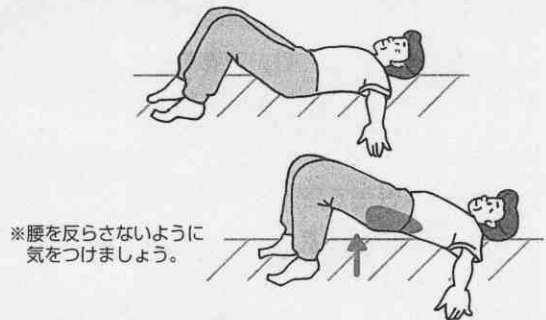
京から始めるいきいき筋力トレーニング

体力に自信のない方やふだん運動をされていない方向けのトレーニングメニューの抜粋です。

腰上げ

体を背面で支え、正しい姿勢を保つ筋トレ

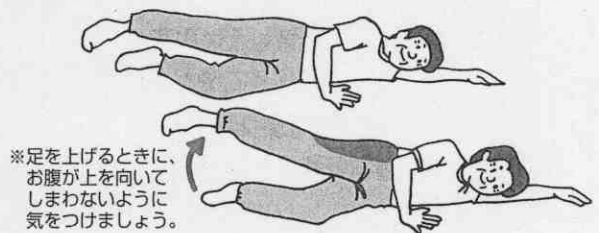
- 仰向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。両手は横に広げて床におきます。
- 息を吸いながら腰をゆっくり持ち上げ、1～2秒止めます。
- 息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



足の横上げ

股関節を安定させる筋トレ

- 横向きに寝て、下の足を軽く曲げ体を安定させます。
- 息を吐きながら、ゆっくりと上の足を上げ、1～2秒とめます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻します。
- 左右どちらも10～15回ずつ行ってください。



上体上げ

姿勢を正しく保ち、腰痛を予防する筋トレ

- 仰向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- 息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして上体を上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



4

(社)京都府歯科医師会

〒604-8415 中京区西ノ京栞尾町3番地の8
TEL: 812-8020 FAX: 812-8812
URL: <http://www.kyoto-dental-8020.or.jp>

京都府歯科医師会は、学術団体として設立された公益法人です。営利を目的とせず、歯科医学の進歩発展と公衆衛生の普及向上を図り、JR二条駅前の本会「口腔保健センター」を拠点とし、京都府・市民の皆様にお口の健康の重要性に対する認識を高めていただくために、様々な事業を行っています。

- (1) 一般の歯科医院で受診困難な障害児(者)の方を対象に昭和45年8月から、月曜日から金曜日の午後1時から午後4時に障害者診療を行っています。
- (2) 昭和49年9月から京都市の委託を受けて急病歯科診療を、日曜祝祭日並びにお盆・年末年始の午前10時から午後4時まで受付しています。
- (3) 毎年6月に「歯のひろば」を開催し、検査や測定、お口の健康相談などを実施しています。また、11月には「いい歯の日週間」記念行事として府民公開講座などを開催しています。その他、京都市が主催する「市民すこやかフェア」、京都府が主催する「SKYふれあいフェスティバル」に参加し、お口の健康に役立つ情報提供を行っています。
- (4) KBS京都テレビで毎月第2土曜日の午後5時から「歯っぴーライフ」を放映し、歯やお口の健康についての情報や歯科医療に関する話題などお届けしています。
- (5) インターネットホームページでは、歯やお口に関するいろいろな情報を提供すると共に「きょうとの歯科医院」というページを使って、府下すべての歯科医院（京都府歯科医師会会員のみのみ）が地図上で検索できるようになっています。

(社)京都府栄養士会

〒612-0029 伏見区深草西浦町1丁目14番5
TEL: 642-7568 FAX: 642-7569
URL: <http://www.kyoto-eiyoshikai.or.jp>

昨今、「健康」そして食に関する「安全と安心」はますます大きな問題になっています。

個々人の食事や栄養に関する知識や技術の普及につとめ、栄養改善のための支援を行うことが、私達栄養士の役割です。特に、これからの社会を支える若者や子どもに対する「食育」も重要なテーマです。

このような多様な課題やテーマの取組に、他の専門職や関係機関と連携し、市・府民の皆様の健康増進のための活動を行っています。

その窓口として「栄養ケア・ステーション」を開設し次のような事業を行っています。

- 電話相談（毎週火）、や各種栄養相談
（パソコン栄養診断ソフトを用いあなたの食生活を診断し、料理の写真をしながら一緒に考えます。）
- 健康講座（年2回）、出前講座（糖尿病予防教室）
- 介護・医療施設に栄養士・管理栄養士の派遣
- 外食の成分表示のエネルギー・栄養素量の計算・相談を行っています。
- ホームページで栄養に関する情報を提供しています。
- 京都栄養士会館で“健康を考える料理講習会”を開催しています。（年6回）

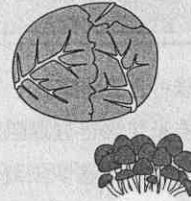


京都の旬野菜メニュー

(一皿50g以上)

キャベツのしょうがじょうゆあえ (2人分)

キャベツ	80g
しめじ	40g
にんじん	20g
しょうが	10g
昆布茶	小さじ1 (2g)
しょうゆ	少々



(作り方)

キャベツは3cm角に切り、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、しめじは石づきを取り手でほぐす。
材料をゆでて、しょうがのせん切りと昆布茶、しょうゆであえる。

(1人分栄養価)

エネルギー20kcal たんぱく質1.2g 食塩0.5g

春菊と納豆のピリ辛あえ (2人分)

春菊	140g
納豆	1パック (40g)
ちりめんじゃこ	大さじ1 (5g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
豆板醤	小さじ1/2 (3g)



(作り方)

春菊は茹でて冷水にとり、絞って3cm長さに切る。

納豆としょうゆ、豆板醤を加えて混ぜ合わせ、春菊とちりめんじゃこをさっくり混ぜる。

(1人分栄養価)

エネルギー64kcal たんぱく質6.1g 食塩0.8g

次号の発行は平成19年8月の予定です



時を超え 美しく
ひと輝く歴史都市・京都

京都市印刷物番号184472号