

働く人の食事と運動

【働く人の食生活のポイント（Q&A）】

Q1 朝ごはんが食べられません。

【回答】

何か1品でも良いので、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

牛乳、ヨーグルト、果物、サラダ、シリアル、おにぎり、味噌汁など何でも構いませんので、何か食べる習慣をつけましょう。この習慣がついたら徐々に品数を増やしていきましょう。

★朝食を欠食すると・・・**肥満**につながります。

★朝食を摂ると・・・1日の活動への身体のウォーミングアップにつながります。

(朝食摂取→睡眠中に低下した体温の上昇→腸の活動UP→快便)

★まずは・・・夕食の時間を早めてみましょう。

夜食や、夜遅い時間に脂質が多い食事を食べるのは控えましょう。

Q2 仕事などの都合で、食事時間が不規則になったり、きちんとした食事が摂れないことがあります。どうしたらよいですか？

【回答】

ゆっくり食事が摂れない時でも、食事を抜かないようにしましょう！

ただし、遅い時間の食事は、食べるものに注意が必要です。

不規則な勤務の場合、3食を適切な時間に食べられないのは仕方ありません。そんな時は、1日単位ではなく、数日単位で食事のバランスを考えて摂りましょう。食事時間が取れないときは、おにぎりやパンに、「**サラダ**」や「**野菜ジュース**」を**プラス**することをおすすめします。また、残業などで夕食が遅くなってしまった時には、消化の良いものを適量摂るとよいでしょう。

Q3 お酒とどう付き合えばいいですか？

【回答】

**1週間のうち2日間は、お酒を飲まない「休肝日」を作りましょう！
お酒を飲むときは、飲み過ぎ・食べ過ぎに注意しましょう！**

お酒の飲み過ぎは、様々な健康障害を引き起こします。また、アルコールには食欲を増す働きもあります。

※妊娠中の飲酒は避けましょう！飲酒量や妊娠の時期に関わらず胎児に悪影響を与える恐れがあります。

Q4 ○○ダイエットで痩せてきれいになりますか？

【回答】

バランスの悪い食事によるダイエットは、疲れやすくなったり、貧血や肌荒れ等の問題を引き起こしやすくなります。

最近では、若い女性の「やせ」と生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題になっています。

お菓子などの食べ過ぎ、偏った食事をしていませんか？まずは、主食・主菜・副菜がそろった食事を**1日3回規則正しく**摂るようにしましょう。

Q5 血糖値が気になります。血糖値を上げない食事の工夫がありますか？

【回答】

野菜から食べるようにしましょう！

★野菜の食物繊維が、後から食べる食物の消化・吸収を遅らせ、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。

★食後の満足感が得られやすくなります。

Q6 「腹八分目」で満足できる食べ方はありますか？

【回答】

ゆっくりよく噛んで食べましょう！

早食いは満腹感を感じにくいため、過食しがちです。時間をかけて食べることで、腹八分目でも満足することができます。

【ゆっくり食べるためのオススメの食品】

「玄米・根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻類」など、**噛みごたえのある食品**

「手羽元などの骨付き肉・尾頭付きの魚」など、**食べるのに時間がかかる食品**

Q7 外食で気を付けることはありますか？

【回答】

「①定食を選ぶ」、「②単品でも、具材の多いものを選ぶ」、「③野菜サラダや野菜小鉢を追加する」、「④麺類の汁は残す」、「⑤追加の調味料は、味を確かめてから使用する」、「⑥食べ過ぎないようにする」

外食が続くと**野菜が不足**しやすく、**脂肪や食塩を多く摂取しがち**です。最近では、栄養成分をメニュー表やホームページに掲載しているお店が増えてきています。これらの情報も上手に利用するのも良いでしょう。

Q8 コンビニの弁当などを利用することが多いです。どのようなものを選ぶとよいですか？

【回答】

主食・主菜・副菜を揃えるように、組み合わせて購入しましょう！

★味付けが濃くなりがちなので、添えつけの醤油やソースは全部かけないようにしましょう。

★おにぎりやパンに「サラダや野菜ジュース」をプラスしましょう。

麺類 ⇒ 野菜が入っている麺類を選ぼう(サラダをプラスでもOK)

丼もの ⇒ 「中華丼」など野菜が入っているものを選ぼう

揚げ物 ⇒ 揚げ物は1種類にして、「おにぎりとサラダ」をプラス

中華まん ⇒ 「タンパク質(肉類など)が入った野菜スープ」をプラス

弁当 ⇒ 「幕の内弁当」など品数が多いものを選ぼう

★ご飯が多い場合は残すようにしましょう

食育推進支援員を派遣します！

鹿児島市食育推進支援員（食育に関する専門的な知識及び経験を有する者）が職場などへ出向いて、食育に関する支援・情報提供を行います。

どなたでも無料でご利用できますので、ぜひご利用ください。

○対象 どなたでも(個人での利用は不可)

(営利、宗教、政治的な活動を目的とするものなどは除く)

○講座内容(例)

- ・脱！メタボ ・栄養バランスのよい食事 ・朝食の大切さ
- ・野菜作りのポイント ・郷土料理について など

○経費 支援員の謝金は市が負担。交通費・資料印刷代などは実費負担。

※詳細は、鹿児島市食育推進サイト「[みんなの食育](#)」▼をご覧ください。



鹿児島市食育推進
キャラクター
「でこん丸」



■お問い合わせ■ 鹿児島市保健政策課 ☎099-803-6861

【どれくらい運動したらいいの？】

【運動について】

厚生労働省が健康 21(第三次)における身体活動・運動分野の取組を推進するため、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」が作成されています。

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体の方向性		個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)		座位行動※7
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
		運動 息が強み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)		
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋力・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※6を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
 ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。
 ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
 ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動。
 ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
 ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。

【成人(18~64歳)の身体活動(生活活動・運動)の基準】

18歳から64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準は、強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時※以上行います。

具体的には、下表に示すような歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を一日60分以上行います。歩数に換算すると1日約8,000歩以上になります。

※メッツ・時：メッツ・時とは、運動強度の指数であるメッツに運動時間(hr)を乗じたもの。

(メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。横になったり座って楽にしている安静時の状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。)

【3メッツ以上の身体活動の例】

身体活動	メッツ
普通歩行	3.0
犬の散歩	3.0
そうじ	3.3
自転車	4.0
速歩き	4.3~5.0
子どもと活発に遊ぶ	5.8
農作業	7.8
階段を速く上がる	8.8

【成人（18～64 歳）の運動の基準】

表に示すような運動強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行います。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分以上行います。

さらに、筋力トレーニングを週2～3日行います（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できます。

【3メッツ以上の運動の例】

運動種目	メッツ
ボウリング・社交ダンス	3.0
家で体操	3.5
ほどほどの強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）	3.8
ラジオ体操第一	4.0
卓球	4.0
野球	5.0
ゆっくりとした平泳ぎ	5.3
バドミントン	5.5
バーベルやマシンを使った強い筋力トレーニング	6.0
ゆっくりとしたジョギング	6.0
ハイキング	6.5
サッカー・ジョギング	7.0
テニスのシングルス	7.3

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より抜粋

鹿児島市には健康づくりに関連した施設もあります！

鹿児島市健康づくり関連の施設など（鹿児島市HP）▶

