

健康意識を高めよう！



健康川柳 2023

優秀

自家野菜 手塩にかけて 塩かけない
 具沢山 湯気の向こうに 思いやり
 我が子には 愛情濃いめで 塩薄め

〜丸かじり〜 (小諸市 山口美江)
 (佐久市 甘利礼子)
 (小諸市 山口美江)

最優秀

原油高 使ってほしい 体脂肪

〜浅太郎〜 (御代田町 白井寿一)

「健康川柳」で



健康川柳2023とは

佐久保健福祉事務所では、地域みんなが元気で健やかに暮らし、ひとりでも多くの人が健康を意識して生活することを願って、「健康川柳」を募集しました。その中から、よりすぐりの作品をご紹介します。健康づくりには、減塩、野菜をとる、バランスを考えた食事、体を動かすこと、歩くこと、スポーツをすること等、食生活や身体活動が大切。また、高齢化に伴い、フレイル予防も重要になっています。「健康川柳」で自身の健康づくり、微笑みながら、振り返ってみてください。

健康づくりの
ヒントは内側の
チェック！



佳作

3週間 続けてみたら 新習慣

〜筋トレ女子〜

フィットネス続かず今では

ファット (Fat) です

〜スミフ〜 (佐久市 土屋純二)

調味料 減塩選んで 倍使う

〜やや〜

レンジでチン 待ってる間に スクワット

〜龍成〜 (飯田市 高間成之)

塩分を 気づかず減らす 妻の腕

〜恋太郎〜



入選

フードロス 減らして太り ずぼんロス

〜スミフ〜 (佐久市 土屋純二)

夢に向け 老後の貯筋 こつこつと

〜マエシユウ〜 (佐久市 前田周子)

「味薄い！」 老後に気づく 妻の愛

〜塩分控えめ〜 (佐久市 高橋晋司)

健康に 今日も笑顔が 欠かせない

〜佐久のポピー〜 (佐久市 原志津子)

別腹と ごまかす笑いが 浮き輪腹

(佐久市 小林孝幸)

まず笑顔 健康長寿の 第一歩

〜こすずさん〜

減塩と しょっぱくなるほど 妻が言い

〜忘己利他〜 (佐久市 駒村啓二)

ウォーキング 犬より先を 歩きたい

(佐久市 上原悦子)

価格より まず確かめる 塩分量

〜恋太郎〜

健康は 早寝早起 リズム良く

(佐久市 小林とみ江)

減塩

長野県民の約9割は食塩（塩分）の摂り過ぎです。塩を減らすと生活習慣病のリスクが下がります。

調味料 減塩選んで 倍使う

〜やち〜



減塩をすすめるポイント!!



外食や総菜を賢く活用するのじゃ

パッケージやメニュー表の栄養成分表示をチェック!! 自分が食べるものにどのくらいエネルギーや食塩が含まれているか確認すべし。

栄養成分表示1食(70g)当たり

エネルギー	335kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	12.5g
炭水化物	47.5g
食塩相当量	4.0g



エネルギー 772kcal
塩分 2.8g

知らず知らずに食塩摂っているかも?

加工食品等に含まれている食塩



価格も大事! でも表示を確かめることも同じくらい大事!

生活習慣病を予防 目指せ減塩!

男性: 7.5g 未満
女性: 6.5g 未満
(1日の目標量)

価格より まず確かめる 塩分量

〜恋太郎〜

野菜と果物

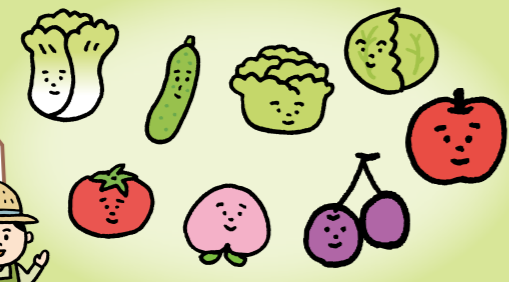
野菜をたくさん食べる長野県民ですが、若い世代を中心に、だんだん、食べる量が減ってきているのが気がかりです。



自家野菜 手塩にかけて 塩かけない

〜丸かじり〜

佐々地域には野菜や果物がたくさん
地元野菜・果物を食べるのじゃ



めざせ!
1日 350gの野菜

キャベツ、白菜	100g (葉2枚)	3分30秒
きのこ	50g (1/2袋)	1分
小松菜、ほうれん草	100g (2束) ※加熱後冷水へ	3分30秒

(500wの場合)

地元野菜の良いところ

鮮度抜群!
その食べ物本来の味が味わえる

生産者が近い!
地元で頑張る農家さんを応援! しかも安心!

環境に優しい!
輸送コストが小さい

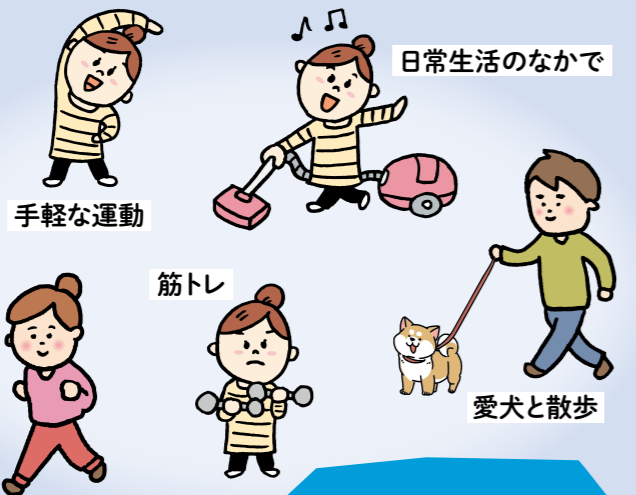
さくっと活用! レンチンレシピ

洗って、ラップにくるんで、チン! お浸しや和え物にして、野菜料理を1品プラス

運動・身体活動

「運動習慣のある」長野県民は4人に1人です。さくっと、ずく出して、体を動かし気分もアゲアゲに!

これを見たらすぐ実践!! 今から始められる運動習慣



手軽な運動

日常生活のなかで

筋トレ

愛犬と散歩

ウォーキング

健康は日々の積み重ね。
まずは始めてみることに
続けていくことが大切じゃ

3週間 続けてみたら 新習慣

〜筋トレ女子〜

原油高 使ってほしい 体脂肪

〜浅太郎〜



東信教育事務所監修
5分で簡単!
身体みがき体操が
解説付きで見られます!

↑コチラをスキャン