



# なごや健康 ハンドブック

## 1 眠りところ

- (1) 健やかな眠りの意義
- (2) 昼間の眠気
- (3) 不眠症
- (4) こころの絆創膏

## 2 お酒

- (1) アルコールと依存
- (2) 若者の飲酒と健康

## 3 たばこ

- (1) たばこの害
- (2) 若者の健康と喫煙
- (3) 禁煙の効果
- (4) 受動喫煙に合わないために

## 4 生活習慣病

- (1) 糖尿病
- (2) 循環器疾患
- (3) メタボリックシンドローム

## 6 歯とお口

- (1) むし歯
- (2) 歯周病
- (3) 噛み合わせと歯並び
- (4) お口にも筋トレが大切

## 5 体重

- (1) 健康的なダイエット
- (2) ロコモティブシンドローム

## 7 栄養

- (1) 食事バランスガイド
- (2) 健康な食事とは

「明日を変える!」新・健康習慣



# 眠りとこころの健康



## 1 健やかな眠りの意義

健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。

現代生活はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。



## 2 昼間の眠気

健康な人でも長期間睡眠不足が続くと、慢性的な眠気や認知パフォーマンスの低下、気分の不安定さなど、生活に様々な支障がでできます。この状態は睡眠不足症候群と呼ばれており、一般的に、平日(勤務日)の睡眠時間が3~5時間と短く、週末(休日)に9~10時間の長い寝だめがみられます。いわゆる寝だめによって一時的に眠気が解消されても、自律神経やホルモン分泌、代謝、認知機能など睡眠不足の悪影響をすべて解消することはできません。休日の寝だめが必要な人は睡眠習慣を見直す必要があります。

また、疲労回復に必要な睡眠時間には大きな個人差があるので、睡眠時間の長さだけで判断せず、昼間に強い眠気があり、居眠りなどで学業や仕事に支障がある場合は、睡眠障害専門の医療機関を受診して必要な検査・治療を受けることが大切です。



## 3 不眠症

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という体験をしたことがあるのではないのでしょうか。心配事がある時・試験前日・旅行先など様々な原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。

しかし時には不眠が改善せず1か月以上にわたって続く場合があります。やがて倦怠感・意欲や集中力の低下・食欲低下など日中にさまざまな不調が出現する状態を「不眠症」といいます。

### 1 うつ病による不眠

生活リズムの乱れやストレス、薬の副作用など不眠の原因はさまざまですが、こころの病気の場合も不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えており、単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。「早期覚醒」と「日内変動(朝は無気力で夕方にかけて元気がでてる)」の両方がみられる場合には、早めに専門医を受診してください。

### 2 「うつ」はこころと体のSOS

「うつ」は、こころのガソリンが切れたりオイルが汚れたりして元気がなくなった自動車のような状態です。そのような状態のまま走らせていたら、車は壊れてしまいます。「うつ」も同じです。脳がSOSを出していたら、きちんと休養をとってこころと体を十分に休めましょう。そのため「うつ」に自分自身で気づいたり、家族や職場の同僚など近くにいる方が気づくことはとても大事です。医学的な治療が必要な場合には、医師による診察の後に必要に応じて適切な治療法を選択し、十分時間をかけて治療することが大事です。

## 4 こころの絆創膏

様々な悩みを抱えたとき心理的に追い詰められることは誰にでも起こる可能性があります。そんなときはひとりで頑張らないで助けを求めてみませんか。

名古屋市が運営するウェブサイト「こころの絆創膏」では、悩みの種類に応じた約200の相談機関が検索できます。また、スマートフォン用「こころの絆創膏」アプリでは、「こころの健康づくり」を目的として、セルフチェックでストレスやメンタルヘルスのチェックができるほか、相談窓口を検索してその場ですぐにメールや電話で相談することができます。

絆創膏の「絆(ばん)」の字は「きずな」とも読みます。ウェブサイト「こころの絆創膏」は、悩みを抱えた人のこころの傷(悩み)が小さなうちに、人と人との絆で手当してほしいという想いを込めて名づけました。

人に迷惑を掛けたくないという気持ちが強い人ほど、悩みをひとりで抱えてしまいがちです。もしも周りの人に話づらい場合は、相談窓口を利用してみてはいかがでしょうか。

ひとりで悩みを抱えず、誰かに相談してみませんか。



# お酒と健康



飲酒による、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などへのリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇すると言われています。また、飲酒量が多い人ほど、肝疾患におけるアルコール性肝臓障害の比率が増加し、20歳未満の人や妊娠中の飲酒は、自らの体に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるほか、胎児への発育障害などの害を及ぼします。

適度な飲酒に心がけるとともに、20歳未満の人や妊娠中の飲酒防止を徹底する必要があります。

## 1 アルコールと依存

アルコールは依存性のある薬物の一種です。飲酒を続け、耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなる状態がアルコール依存症です。アルコール依存症になると、身体・仕事・家族関係などの様々な問題が起きます。アルコール依存症は酔って問題を起すこととは異なります。

どこからがアルコール依存症で、どこまでが普通の酒飲みかという線引きは、はっきり出来るものではありません。しかしアルコールが依存性のある薬物の一種である以上、飲酒をしている人は誰でも依存症の回路がゆっくりと脳の中で作られていきます。つまり飲酒をしていれば、誰もが依存症になる可能性があるということです。



## 2 若者の飲酒と健康

若者の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症等のリスクが高く、事件・事故との関連も深いという特徴があります。



## 1 急性アルコール中毒

アルコール中毒とは血中アルコール濃度の上昇によって、運動失調や嘔吐を伴った意識障害が起こり、身体生命に危険が迫った状態を指します。

若者に急性アルコール中毒が多い理由としては「脳がお酒に慣れていない」「危険な飲み方を好む」などが考えられています。近年は大学等でも問題とされるようになり、一気飲み防止の取組も広く行なわれるようになってきましたが、毎年のように新入生歓迎コンパ等で先輩に一気飲みを強制され重症の急性アルコール中毒となる事故が続いており、中には死亡するケースもあります。

世界保健機関では、若者の飲酒問題の対策として飲酒禁止年齢に関する提言がされています。日本でも「健康日本21」の中で未成年者飲酒をゼロにすることが目標として掲げられています。

## 2 胎児性アルコール・スペクトラム障害

妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対し、低体重や、顔面を中心とする形態異常、脳障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール・スペクトラム障害といわれます。治療はなく、唯一の対策は予防です。少量の飲酒でも、妊娠のどの時期でも影響を及ぼす可能性があることから、妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。

胎児性アルコール・スペクトラム障害は幅広い症状を含み、名称や診断基準も複数提案されています。その中核ともいえるものとして、胎児性アルコール症候群 (Fetal Alcohol Syndrome, FAS) があります。

基本的に、胎児性アルコール症候群は、飲酒量に比例してリスクも増え、大量飲酒者である女性アルコール依存症者の子どもに対する調査では、妊娠中飲酒したケースの30%と報告されています。

一方で、ここまでなら大丈夫という飲酒量のしきい値はわかっていません。短期間であっても大量の飲酒はリスクが高く、また妊娠初期がよりリスクが高くなりますが、基本的には妊娠全期間を通して何らかの影響が出る可能性があります。



# たばこと健康



## 1 たばこの害

たばこには、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。これらは、脳卒中や心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病の原因になるほか、肺がんだけでなく、多くのがんのリスクを高めることが分かっています。

近年、加熱式たばこは、喫煙者本人だけでなく周囲の人への健康影響や臭いが紙巻たばこより少ないと期待され、使用者が増えています。しかし、加熱式たばこも紙巻たばこと同じく、たばこ葉を使用しているためニコチンを含んでいます。

火をつけるかどうかにかかわらず、ニコチンや発がん性物質に曝露されるため、健康への影響が懸念されています。水パイプたばこ（シーシャ）や無煙たばこもたばこ葉を使用しているため同様です。



加熱式たばこ



水パイプたばこ



無煙たばこ



電子たばこ

一方、電子たばこは、たばこ葉を使用していないためニコチンは含まれていませんが、ホルムアルデヒドやアセトアルデヒドといった発がん性物質が発生する可能性があり、こちらも健康影響が懸念されています。

## 2 若者の健康と喫煙



日本は先進国の中でたばこの価格が安く、若者にとって入手しやすい環境にあります。気軽に手に取ることが出来てしまいますが、そのリスクは大変高いことを知っていますか？

## 未成年者を含む若者の喫煙の問題点

健康への影響が大きい



より高度なニコチン依存症に陥りやすい



喫煙以外の薬物依存の入り口となる



喫煙を始める年齢が早いほど、喫煙による病気のリスクが高まるだけでなく、ニコチン依存の程度も強くなります。ニコチン依存になると、吸う本数が増え、禁煙が難しくなるだけでなく、アルコール依存や違法薬物の乱用へ進みやすくなることも分かっています。

## 3 禁煙の効果

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、しかし、喫煙しない時間が続くとイライラするのも、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。

ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。禁煙外来などを上手に活用しましょう。

## 4 受動喫煙に合わないために

望まない受動喫煙を生じさせないようにするため、健康増進法において、屋内は原則禁煙とされています。

一方で、喫煙可能なお店や喫煙室を有する施設には、標識の掲示が義務付けられています。20歳未満の方は、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、喫煙可能エリアへの立入が禁止されていますので注意しましょう。



# 生活習慣病と健康

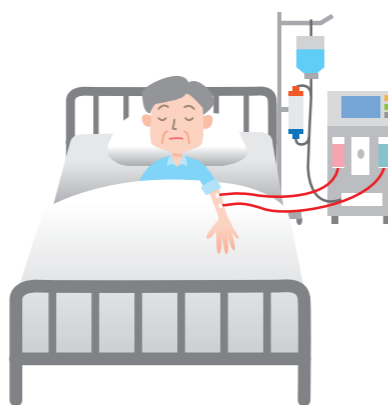
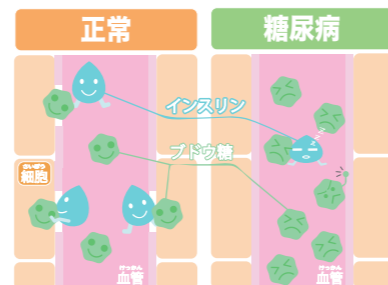


## 1 糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害が、失明や透析につながる病気でもあります。

初期症状がほとんどないことから、症状が出た時には、糖尿病が進行してしまっていることが多いため、年に1度は健康診査を受け、自分の血糖値を確かめる必要があります。

また、糖尿病の予防のためには摂取エネルギー量をとりすぎないこと、適度な運動を習慣化すること、アルコールやたばこを控え、バランスの良い食事をするのが大切です。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいますので、肥満や過体重のない人でも注意が必要です。



## 2 循環器疾患

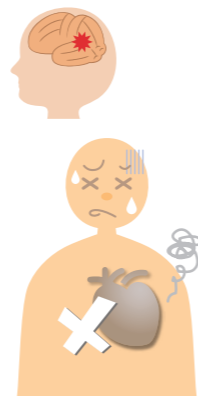
循環器疾患とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類されます。

令和6年人口動態統計月報年計（概数）の概況によると、心疾患は日本における死因の第2位、脳血管疾患は第4位となっています。死因に両者を合わせると、循環器疾患は20.5%を占めており、死因第1位の悪性新生物（がん）に次ぐ死亡原因となっています。

また、令和5年度国民医療費の概況によると、循環器疾患全体にかかる医療費は、国民医療費の18.2%を占めており、第1位となっています。

肥満や喫煙、偏った食生活などの生活習慣により高血圧・糖尿病・脂質異常を起こすと、動脈硬化（動脈の血管が硬くなって弾力が失われた状態）が進んで発症します。

近年は治療法の進歩などにより軽症の高血圧が増え、死に至るような重篤な脳出血が減る一方、メタボリックシンドロームとも関連の深い脳梗塞が増えています。

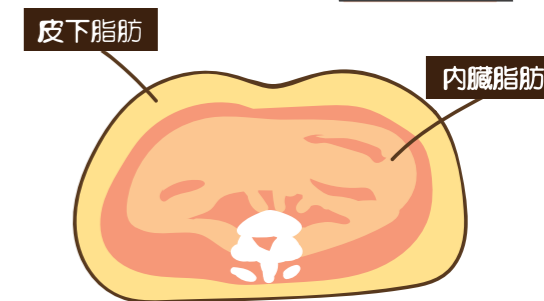


## 3 メタボリックシンドローム

### 1 メタボリックシンドロームとは？

内蔵肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態を指します。

近年、日本人にも肥満の人が増えてきていますが、肥満のうちでもおなかに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満（内臓脂肪蓄積）が動脈硬化を進行させる原因のひとつであることがわかってきました。内臓脂肪蓄積があれば、糖尿病や高脂血症・高血圧などが起こりやすくなり、しかもこれらが重複しその数が増えるほど、動脈硬化を進行させる危険が高まります。



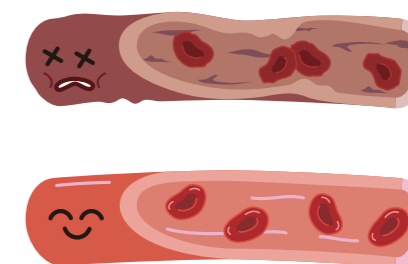
### 2 メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどない点にあります。本人はとても元気で病気のことは頭にありませんし、生活習慣が好ましくないということも認識していません。しかしこの間にも動脈硬化はどんどん進行しているのです。

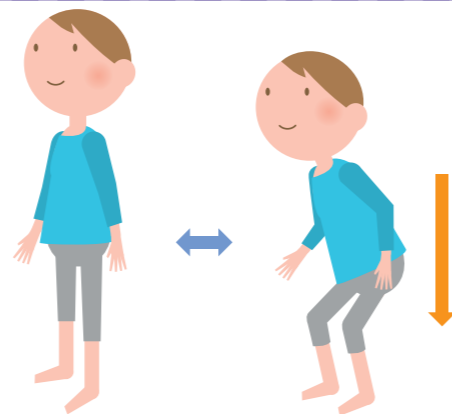
健康診断を受け、高血圧や糖尿病・脂質異常が始まっていると指摘されたとしてもまだ症状はほとんどなく、危険な状態が進行していると気づかない人が多いのです。メタボリックシンドロームの原因は生活習慣にあります。それを改善しなさいと注意されても、症状がない人はなかなかそれを始められません。

こうして本人が気づかない、あるいは無関心でいるうちに、動脈硬化が進行して、ある日突然心臓発作や脳卒中をおこし、そのまま死への道をたどる人も少なくありません。

元気なときにこそ健康診断を年に一度は必ず受ける、自分の生活習慣を振り返ることが、きわめて大切です。



# 体重と健康



## 1 健康的なダイエット

本来、英語の「diet」は日常的な食事・食べ物を意味します。極端に摂取を制限したり特定の食品のみを摂取する偏ったダイエットは、一時的には体重の減量が期待できますがストレスがたまるうえに必須栄養素の量が不足し、食物繊維不足による便秘、マグネシウムやビタミンD不足による骨粗鬆症、鉄分不足による貧血、月経異常など健康を損なう恐れがあります。

規則正しい生活を送り、食事ではカロリー計算をして、決して無理にならないようにカロリー摂取を調整しつつ、ウォーキングやランニングなど適度な運動を長く続けることが、ダイエットを成功させる秘訣です。



### ～BMIとは?～



日本肥満学会では、肥満度を示す指標として世界中で用いられているBMI (Body Mass Index: ボディマスインデックス) を使用しています。BMIは現在の体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割ったものです。医学的に最も病気のリスクが少ないBMIを22として「標準体重」又は「適正体重」としています。



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

「標準体重」又は「適正体重」 BMI=22

BMI

- 18.5 未満……………低体重
- 18.5 以上 25 未満…普通体重
- 25 以上……………肥満

例えば現在体重が 60 kg で身長が 170 cm の場合は、 $60 \div (1.70)^2$  で BMI は 20.8 となります。また 170 cm の男性の「標準体重」は  $22 \times (1.70)^2$  となり、63.6 kg となります。

令和 6 年度の国民健康・栄養調査によると 20～30 歳代女性では BMI 18.5 未満の「低体重 (やせ)」の割合が 16.6% であり、「健康日本 21 (第三次)」の目標である、「若年女性のやせの減少 (BMI 18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合 15%)」には到達しておらず、適正な体重認識ができていない人が多い傾向にあると考えられます。また、BMI 25 以上の「肥満者」の割合は、男性 32.4%、女性 19.3% であり、特に 50 代男性の肥満者割合が 38.3% と高い傾向にあります。

楽しく健康でいきいきと生活するためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

## 2 ロコモティブシンドローム

### 1 ロコモティブシンドロームとは?

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)、略して「ロコモ」。  
ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、立ったり歩いたりする力が衰えている状態・要介護や寝たきり状態になったり、その危険性が高くなったりする状態のことです。



### 2 若い人には関係ない?

骨や筋肉量のピークは 20 代から 30 代といわれています。これらを維持しロコモを予防するためには、若いうちから適度な運動、適切な生活習慣を身につけていくことが大切です。ただし、「過度」な運動は逆に骨や筋肉等を傷める原因になるため注意しましょう。また痩せすぎ・太りすぎといった状態もよくありません。



### 自転車健康づくりをはじめよう

自転車は足や腰の負担が少ないことから、手軽に始められる運動です。それでいて全身を使う有酸素運動なので生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防にもなります。健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 では、通勤などで自転車に乗る場合の運動強度は、ピラティスや軽・中度の体操、ほどほどの強度の筋トレよりも負荷が大きいとされています。  
自転車に乗って楽しく手軽に運動しましょう♪



# 歯とお口の健康



むし歯や歯周病を予防するには、丁寧に歯みがきすることが肝心です。自分ではみがいているつもりでも、みがき残しがあったり、十分にみがけていないことも少なくありません。

そのため、むし歯や歯周病がないかどうかに加えて、みがけているかどうか、歯科医師や歯科衛生士などの専門家に定期的にチェックしてもらいましょう。自分に合ったみがき方もアドバイスしてもらえます。

また、名古屋市では、市内在住の20歳から80歳までの5歳刻みの年齢（4月1日時点）の方に対し、歯周疾患検診を実施しています。対象の方には無料クーポン券をお送りしていますので、ぜひ歯科医院を受診するきっかけとしてください。

## 1 むし歯

むし歯は、細菌が飲食物の中の糖類をもとに作り出す酸が歯を溶かすことで生じます。むし歯は世界で最も多い疾患として知られています。

むし歯予防として効果的な方法の一つにフッ化物配合歯磨剤（歯みがき剤）の利用があります。フッ化物配合歯磨剤には様々な種類がありますが、6歳以上であれば、「高濃度フッ化物配合」と記載のある歯磨剤の使用が効果的です。個人にあった使い方もありますので、かかりつけ歯科医で相談してみましょう。



## 2 歯周病

歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かして歯をグラグラにさせてしまう病気を歯周病といいます。むし歯と異なり痛みが出ないことが多いのですが、気付かないうちに進行し歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になります。歯を失う80%以上の原因は歯周病もしくはむし歯によるものです。



歯周病は、複数の細菌が関わっていると考えられています。

歯周病の直接の原因は、みがき残しによるプラーク（歯垢）に含まれる細菌です。その他の歯周病のリスクとしては、喫煙者は歯周病に3～8倍程度かかりやすく、糖尿病の方も歯周病が進行しやすいことが報告されています。また金属製の冠などをかぶせた歯に隙間などがあるとプラークが付着しやすくなり、そのような歯は特にリスクが高くなります。

## 3 噛み合わせと歯並び

### 1 噛み合わせはあごの機能や表情に関係する

噛み合わせが悪いと、歯があってもきちんと噛めていないことがあります。歯はお互いに支え合って噛む力に耐えているため、きちんと噛めない歯があると、残りの歯やあごなどにも負担がかかります。そうした不均衡がストレスとなって、あごに痛みを伴ったり、頭痛やめまい、肩こりが起こることがあります。また、顔の表情にも噛み合わせが深く関係しています。

### 2 むし歯や歯周病、全身の健康とも関係

噛み合わせが悪く、口が閉じにくいと口呼吸となり、口の中が乾きやすくなります。その結果、唾液による口の中の自浄作用が低下し、むし歯や歯周病のリスクが増えることとなります。

よい噛み合わせで様々な食材をよく噛めることは、食べ物の消化を促すことはもちろん、口の周りの筋肉も発達させ、ひいては全身の健康の維持に役立ちます。

### POINT 噛み合わせが悪くならないために次のようなことを、注意しましょう



- かたよった噛み癖
- 歯がすりへっている
- 歯が抜けているのを放置している
- ほお杖をつくなど、悪い姿勢の習慣
- 無意識に、歯を食いしばること・噛みしめ、歯ぎしりなどを行っている



むし歯や抜けてしまった歯などは放置しないで早めにかかりつけ歯科医に相談し、治療しましょう。食べ物をしっかり噛めるように口の環境を整えておくことが大切です。

## 4 お口にも筋トレが大切

**ほおの運動** 小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。

1



左ほお、右ほおと片側ずつほおをふくらませます（3回）

2



両ほおをふくらませて、両手を当ててぷとつぶします（3回）

**口もとの運動** ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります。

1



口をとがらせて「うー」（約5秒間）

2



口を横に広げて「イー」（約5秒間）

3



上を向いて、口を横に広げて「イー」（約5秒間）

# 栄養と健康



健康な生活はバランスの良い食事から。

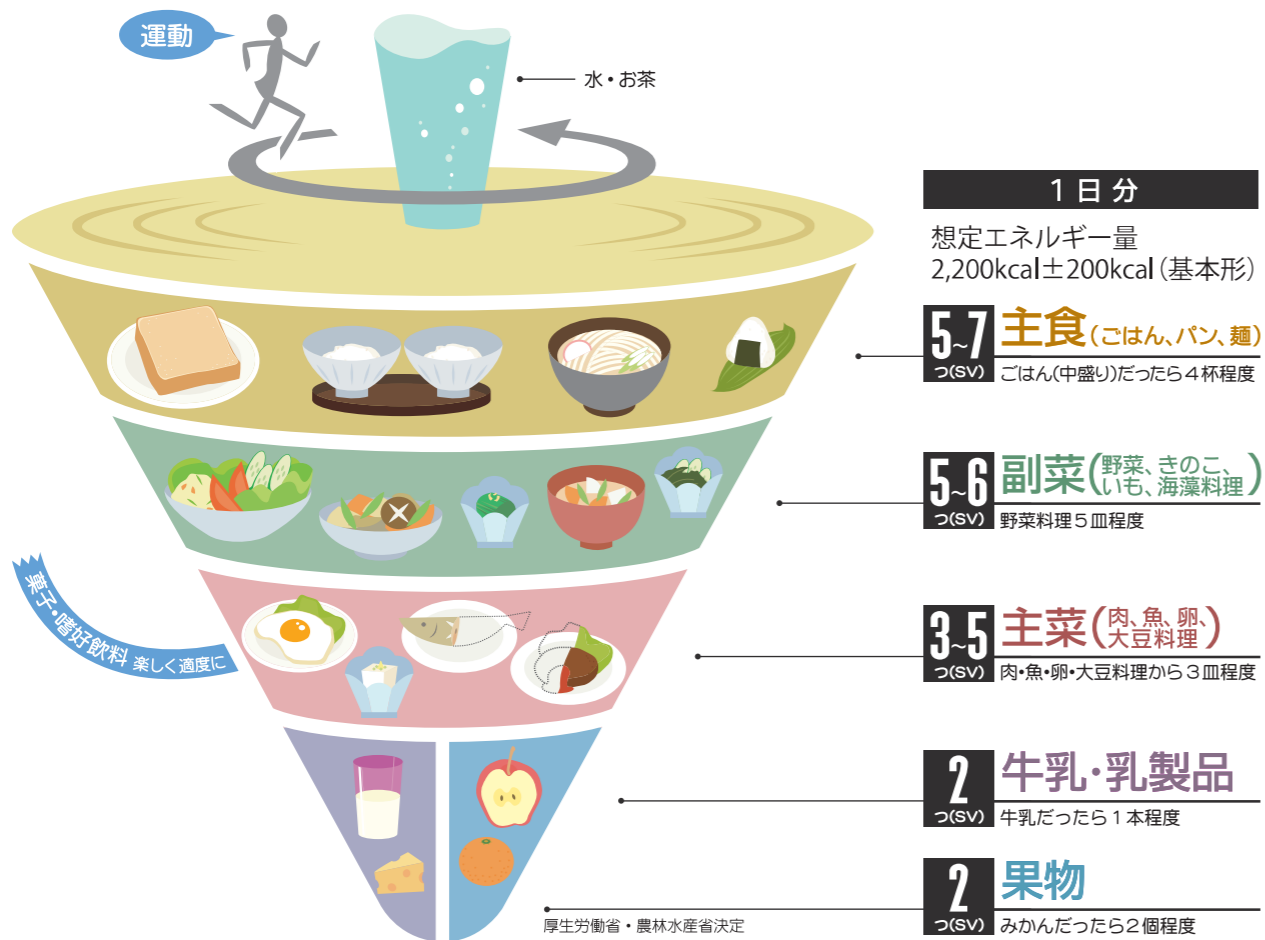
健康のために何をどれだけ食べたらよいか、知っていますか？

## 1 食事バランスガイド

健康のために何をどれだけ食べたらよいか、これを目で見てわかるように示した栄養教育教材を「フードガイド」といい、世界各国で独自に設定されています。

日本では平成17年（2005年）6月に、厚生労働省と農林水産省が合同で「食事バランスガイド」を策定しました。

食事バランスガイドは「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを「料理」で示していることが特徴です。



## 2 健康な食事とは

### 1 食事バランスガイドを活用

成人の場合、食事バランスガイドのコマのイラストにあるように、「主食」は5~7つ、「副菜」は5~6つ、「主菜」は3~5つ、「牛乳・乳製品」は2つ、「果物」は2つが1日の目安になります。

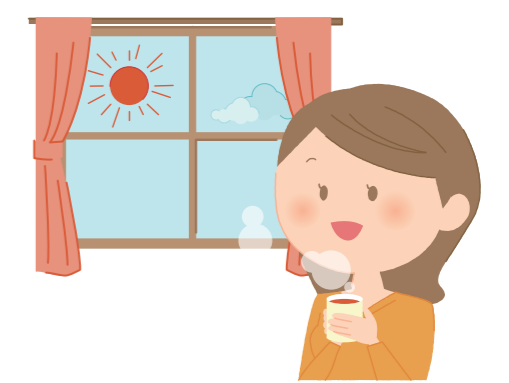
(上記でエネルギー量は約2,200Kcal±200Kcalに相当します。)

「どれだけ」の目安は、性別や年齢、日頃の身体活動レベルにより様々ですが、「主食 (ごはん・パン・麺類等)」、「副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理等)」、「主菜 (肉・魚・卵・大豆料理等)」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理区分を偏りなく食べることが、これからの健康な生活に欠かせません。



### 2 1日3食をとる

生活リズムを整えるには1日3食とることがおすすめです。朝起きて食事をすると集中力がアップして、体も頭も元気に働くため、1日3食の中でも特に朝食が大切です。朝食をおいしく食べるためには、夜遅くの間食を控えたり、起床時にお茶など温かい飲み物を飲んだりすると効果的です。



### 3 意識して野菜をとる

がんや循環器疾患の予防に効果的と言われるカリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン等を適量摂取するためには、1日350g以上の野菜をとることが必要です。

次のページにある、野菜を使ったお手軽レシピをぜひ活用してみましょう。





### 野菜レシピ ~ キャベツ を使って~

## さば缶のさっぱりキャベツ蒸し



材料  
(2~3人分)

- さば水煮缶……………1缶(180g)
- キャベツ……………1/4玉(250g)
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- ゆず胡椒……………適宜

### 作り方

- ①キャベツはざく切りにして、フライパンに入れ、さば水煮缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
- ②キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。
- ③お好みで、ゆず胡椒を加え、スープに溶かす。

**栄養価(1人分)**  
 ・エネルギー 212kcal  
 ・食物繊維 2.3g  
 ・食塩相当量 1.4g  
 (2人分で計算した場合)

調理  
アドバイス

●さば水煮缶の代わりに、味噌煮缶やしょうゆ缶を使用する場合は、鶏がらスープの素がなくてもよいです。

おすすめポイント/  
 フライパンひとつで手軽に作れます。  
 蒸し煮にするので、焦げる心配がありません。

1人分の野菜使用量は  
**83~125g**  
 だよ!

### 野菜レシピ ~ もやし を使って~

## もやしとピーマンの和え物



材料  
(2人分)

- もやし……………1/2袋(100g)
- ピーマン……………1個(30g)
- 塩こんぶ……………8g

### 作り方

- ①もやしはさっと洗い、水気を切る。
- ②ピーマンは縦半分になり、種をとって細く切る。
- ③沸騰した湯でもやしとピーマンをさっと茹でてざるにあげる。
- ④水気が切れたら塩こんぶを加えて和える。

**栄養価(1人分)**  
 ・エネルギー 15kcal  
 ・食物繊維 1.5g  
 ・食塩相当量 0.7g

調理  
アドバイス

●お好みで、塩こんぶの量を調整してください。  
 ●和えてから少し時間をおくと、味がなじみます。

おすすめポイント/  
 塩こんぶのみの味付けで簡単です。

1人分の野菜使用量は  
**65g**  
 だよ!



### 野菜レシピ ~ 小松菜 を使って~

## 小松菜スープ



材料  
(2人分)

- 小松菜……………100g
- しめじ……………30g
- 玉ねぎ……………1/8個(30g)
- 水……………300ml
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- ごま油……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

### 作り方

- ①小松菜は3cmくらいの長さに切る。しめじはほぐし、玉ねぎはうす切りにする。
- ②鍋に水とスープの素を入れ火にかけ、玉ねぎとしめじを煮る。
- ③小松菜を加え、火が通ったら、こしょうを加える。
- ④器に入れて、ごま油をかける。

**栄養価(1人分)**  
 ・エネルギー 29kcal  
 ・食物繊維 1.8g  
 ・食塩相当量 1.2g

調理  
アドバイス

●小松菜はやや硬めの葉物なので、食べにくい方は長さを短めに切るとよいでしょう。  
 ●おろししょうがを加えたり、ごま油をラー油に変えると違った味わいになります。

おすすめポイント/  
 最後に入れるごま油で香り良く仕上がります。

1人分の野菜使用量は  
**65g**  
 だよ!



目指そう!  
野菜1日  
350g!





## 発行／名古屋市健康福祉局健康部健康増進課

TEL：052-972-2637・FAX：052-972-4152

**参考文献：**厚生労働省 健康日本21アクション支援システム 健康づくりサポートネット  
厚生労働省 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」  
公益財団法人8020推進財団「歯とお口からはじめるアンチエイジング」  
日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会 編 「フッ化物応用の化学第2版」  
令和6年度国民健康・栄養調査  
令和6年人口動態統計月報年計（概数）の概況  
令和5年度国民医療費の概況

