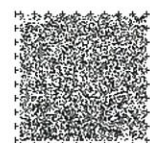
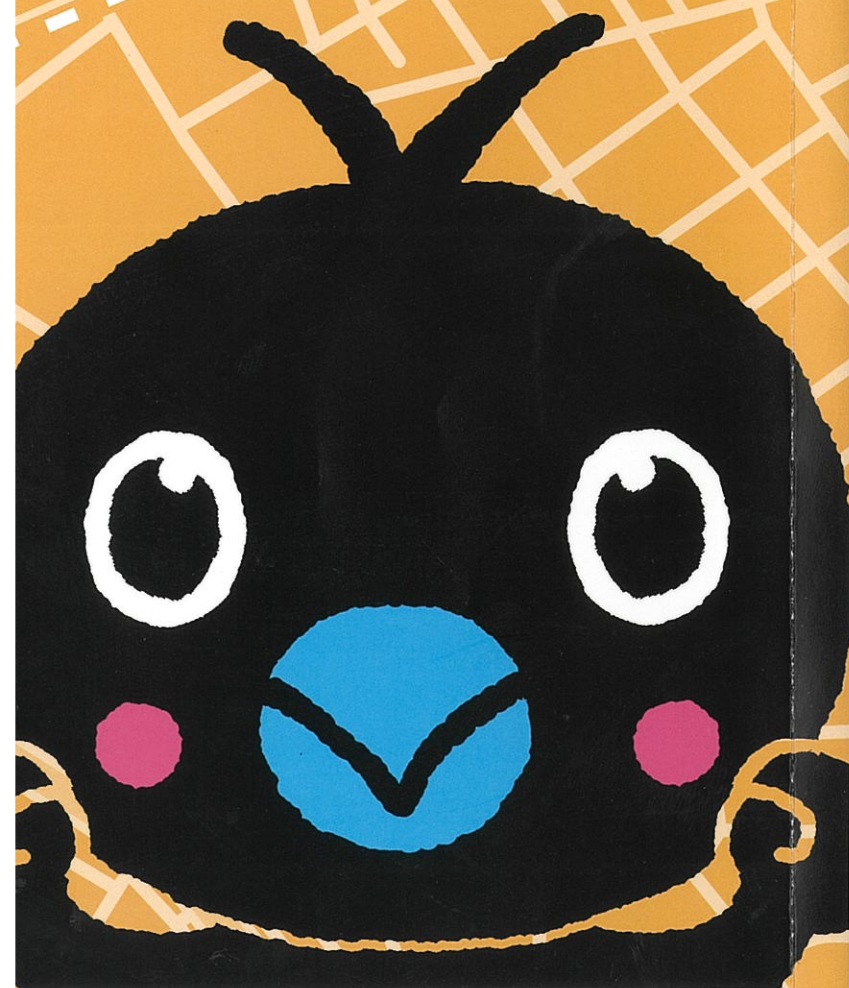


蘆花恒春園ルート編

# ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、  
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、  
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所  
保健福祉センター 健康づくり課  
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14  
電話 03(3308)8228  
FAX 03(3308)3036

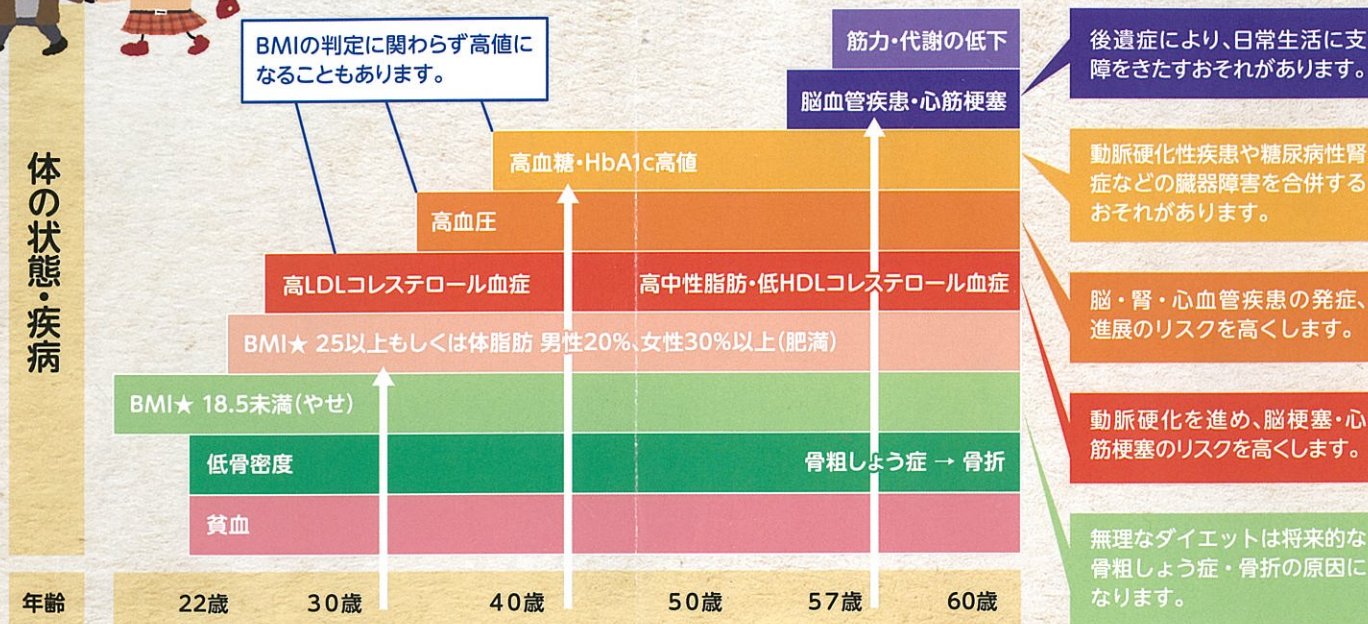
## 何歳まで自分の好きなことを していたいたいですか？

世田谷区の平均寿命は、平成27年度では男性82.8歳、女性88.5歳で23区内中1位です。一方で、要支援1以上の障害期間は、男性3.64年、女性7.33年(平成28年 東京都65歳健康寿命算出結果)で23区中男性が2位、女性が1位と長くなっています。介護サービスを受ける期間が長くなると、健康寿命は短くなります。



### 将来の自分の体の状態をイメージできますか？

自分が気付かぬうちに体の状態は変化しています。  
そのままにしているとどんな状態になるのか知っておくことも大切です。



★BMI: ボディマスインデックス  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。

| 年齢(歳) | 目標とするBMI  | 年齢(歳) | 目標とするBMI  | 年齢(歳) | 目標とするBMI  |
|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| 18~49 | 18.5~24.9 | 50~64 | 20.0~24.9 | 65以上  | 21.5~24.9 |

資料: 日本人の食事摂取基準2020年版

## 今からスタート! 生活習慣ちょこっと変えて 未来の自分に、家族に、「元気」のプレゼント

### 積極的な運動

「ちとから健康マップ」を使ったウォーキングや、普段の生活の合間に体を動かしましょう。ちょこっと体操\*もオススメです。  
※ちょこっと体操のCD・DVDを烏山総合支所健康づくり課で貸し出しています。



### 休養・睡眠

生活リズムを整えて、ゆっくりと休める環境をつくりましょう。

### 健康診断

年に1回は健康診断を受けて自分自身の体の様子をしっかりと把握しましょう。



### 食生活

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、自分にあった量を食べましょう。体重をチェックして食べ過ぎていないか確認することも大切です。素材の味を楽しめるように適塩\*も意識しましょう。

※素材の味やうま味を活かしたおいしく健康に適切な塩加減の食事

### 禁煙

たばこをやめる理由を明らかにし、仲間を見つけ、周りに宣言して禁煙を始めましょう。禁煙外来を受診し専門家のアドバイスを受けるのもよいでしょう。



### 節酒

週に2日は休肝日をつくり飲み過ぎないようにしましょう。



### ちとから健康レシピ ～世田谷食育メニュー～

## せたがやピクルス

世田谷区でとれる野菜や  
かぶ、キャベツ、たまねぎ、カリフラワーなど  
季節の野菜を使ってみたいかがてしょうか。



エネルギー  
33kcal

食塩相当量  
0.2g

### 材料 (作りやすい分量)

|         |                    |
|---------|--------------------|
| だいこん    | 1/4本(250g)・・・拍子木切り |
| きゅうり    | 1本(100g)・・・拍子木切り   |
| にんじん    | 1/2本(80g)・・・拍子木切り  |
| パプリカ(黄) | 1/3個(50g)・・・短冊切り   |
| 砂糖      | 大さじ4・1/2           |
| 酢       | 大さじ4               |
| 塩       | 小さじ1/3             |

### 作り方

- 野菜は食感を残すようにさっと茹でて、水気を切る。
- Aを合わせ、電子レンジで加熱し、1を漬け込む。

### ワンポイント

◆酢を使った「適塩」で、作り置きができる野菜料理です。冷蔵庫で数日間保存ができます。

◆いろいろな料理と相性がよいので、一品プラスして野菜を補いましょう。



出展: みんなで楽しくおいしく～素材の味を活かし簡単に!～ vol.5  
(世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会作成)