



野菜をもりもり食べたいときは、ココに行こう！

野菜もりもり応援店



古賀市では、皆さんが野菜をたくさん食べられる環境づくりを進めるため、野菜をたっぷり使った料理を提供している店舗などを「古賀市野菜もりもり応援店」として認定しています。

野菜をたくさん食べたい方は、ぜひご利用ください！



△「クウネルCafé」のグリーンカレーセット

【認定店舗】

- | | | |
|-------------------|---------------------|--------------|
| ・コスモス広場 | ・企業組合ワーカーズ みんと | ・白龍軒 |
| ・焼肉ラーメン たちかわ | ・十割お蕎麦カフェ 古民家 こんさい館 | ・炎牛 |
| ・ハーブの専門店 ファルム | ・鬼王荘 | ・VOICE BOX 奏 |
| ・農村加工所 まんま実～や | ・いけす居酒屋 たかつ | |
| ・茶寮 kunpu | ・特定非営利活動法人 コスモキャンパス | |
| ・Yasutake factory | ・居酒屋 和 | |
| ・喫茶 ひびきの里 | ・クウネルCafé | |
| ・あづまや | ・ソイルキッチン | |



▲お店の詳細はこちら

(2019年3月現在)



健康チャレンジ10か条とは

古賀市ヘルスアップぷらん【古賀市健康増進計画(第二次)・食育推進計画】の推進にあたり、毎日の健康づくりの**実践法**を、市民のみなさんとのワークショップによってまとめたものです。この10か条は、身近に取り組めるよう4つの柱「**たべる**」「**うごく**」「**まもる**」「**たのしむ**」に分類され、市民のみなさんが**実践・継続しやすい健康の近道**となっています。

あなたが主役 みんなで広める健康づくり

発行 古賀市役所 予防健診課 Tel. 092-942-1151

2019.3.31

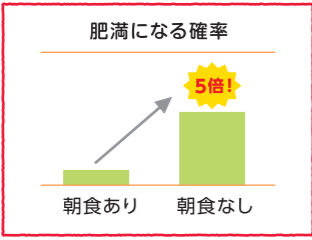
健康チャレンジ10か条



第1条 朝ごはん食べて今日もスタート

朝ごはんを食べないと、肥満になる!?

朝ごはんを食べない人は、食べる人と比べると、肥満になる確率がなんと**5倍!**朝ごはんを食べないと、身体はエネルギーの不足を感じとり、夕食や、昼食のエネルギーで脂肪を蓄えておこうとするのです。



【朝ごはんを食べていない人は…】

まずは、パン、おにぎり、バナナ、野菜ジュースなど、片手で食べられるものを食べてみましょう。



第2条 毎食野菜から食べよう

野菜をたっぷり食べるコツ

今日からできる!

- カット野菜**を使ってみる
- コンビニ・スーパーのお惣菜を追加
- 外食のときは、**定食**を選ぶ (または一品料理に小鉢をつける)
- 野菜をすぐに調理できるようにしておく (カットしてレンジで加熱後、冷蔵・冷凍保存)
- 野菜がたっぷり食べられるお店に行ってみる **※野菜もりもり応援店…裏表紙へGO!**



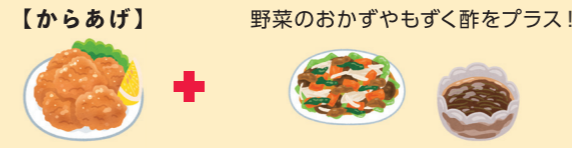
野菜から先に食べると、血糖値やコレステロールの上昇をおさえてくれますよ!

第3条 バランスよく食べよう

困ったときのバランスアップ食材

外食やお惣菜に頼るときも、少しの工夫でバランスのよい食事に変身します

たとえば…



第4条 減塩!だしを活かしてうまみたっぷり

カンタン本格だし

寝ている間にとれる!



【おいしい分量】
水1L + 昆布10g (2枚) + (かつお節15g)

【だしを使って作れるもの】
みそ汁、炊き込みご飯、だし巻き卵、和え物、酢の物など

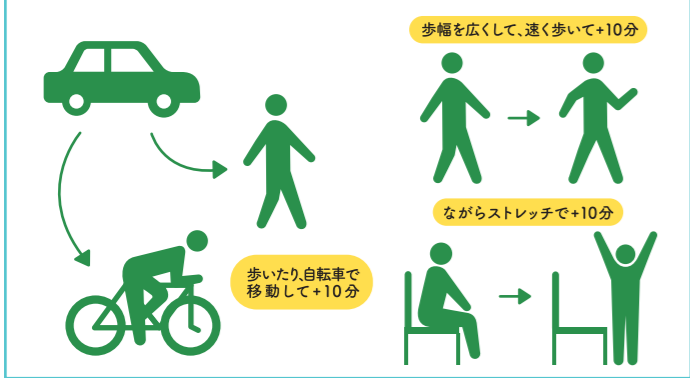
だしの旨味を活かせば、かんたんにおいしく減塩できます!

第5条 プラス10分からだを動かそう

通勤、家事、これも立派な運動です

日常生活に、**プラス10分**の活動や運動を取り入れることで、スリムに、キレイな姿勢で、美ボディを手に入れませんか?

まずは **できることから 続けましょう**



おとなの健康づくりはじめませんか?

5年後のあなたの姿、見えますか?

5年後のあなたは、どんな姿でいたいですか?今の生活が、未来のあなたを作ります。今のあなたがさらに輝くために日々の生活の中でほんの少しだけ自分のからだところを見つめてみませんか

~健康への近道~

健康チャレンジ
10か条を知る!

やってみる!
始めの一歩が肝心

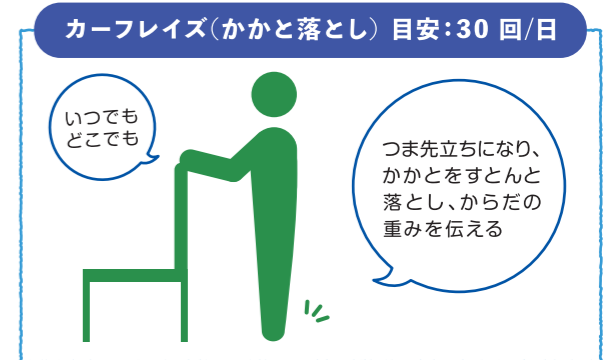
続けてみる!
最初は1週間



第6条 無理なく楽しく筋力アップ
~筋肉ビクビク骨コツコツ~

骨への刺激でアンチエイジング

運動で骨に刺激を与えると、骨から出るオステオカルシンという物質が全身に働き、**美肌や肥満防止、認知症予防、血糖値低下、筋力アップ**をしてくれます。



第7条 測って確認 自分の健康

年に1回 からだメンテナンス

からだの中の状態を知るには、これしかない! 会社勤めの人や被扶養者も年1回忘れずに。

⚠️ **高血圧が多い街こが!**

古賀市の国民健康保険医療費は、約**42億円** そのうち、生活習慣病の医療費が約4割の約**17億円** 中でも**高血圧**が最も多い! (2016(H28)年度古賀市データ)

古賀市では、脳卒中や虚血性心疾患の患者さんの約8割に**高血圧**があります。2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代…。自分のからだを守るために**特定健診・がん検診**の有効活用を。

第8条 正しくお口の手入れをしよう

よくかんで食べよう

「よくかむ」とこうなる!

- 肥満を予防できる! かむ刺激が脳の満腹中枢に伝わり、食べすぎを防ぎます。
- むし歯・歯周病を予防できる! たくさん出た唾液の殺菌作用で虫歯や歯周病を防ぎます。
- 頭がよくなる!? 脳細胞が活性化され、集中力アップも期待できます。

【しっかりかめるお口を守るために】

- 一日のうち夜は歯を10分以上みがく
- 年に一度は歯科受診に行く



※**歯周病**とは…細菌により歯を支える骨が溶け、歯を失う原因になる病気。メタボや糖尿病、脳梗塞などの悪化にも影響します。

第9条 笑顔であいさつ 楽しいおしゃべり

コミュニケーションの第一歩

笑顔と笑い、おしゃべりを取り入れると…

- ・免疫力アップ
- ・ストレス解消
- ・記憶力アップ
- ・ポジティブに



幸福を感じる物質であるセロトニンが分泌され、気持ちが明るく、ポジティブになります!

ストレス発散などの効果あり!おしゃべりが苦手な人は、もやもやした気持ちを紙に書くことでもOK! ビリビリに破いてスッキリ!



第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠

すっきり眠れていますか?

体内時計は、脳や内臓などにあり、体のリズムを整える健康管理の司令塔。**朝の光、朝食**で毎日リセット!

【快眠のポイント】

- ・寝酒はしない
- ・快眠グッズを取り入れる
- ・就寝1時間前に入浴し、PCやスマホを控える
- ・眠たくなるまで、寝床に入らない

睡眠不足が引き起こすもの

- ・肥満
- ・高血圧
- ・免疫力低下
- など

