

へるす

題字 元理事長 小田原 健



平成30年(2018年)4月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

野菜を積極的に摂取しましょう

みんなのひろば

* からだのしくみ

～ 尿は1日にどのくらいつくられる? ～

* 暮らしの中でのながら運動

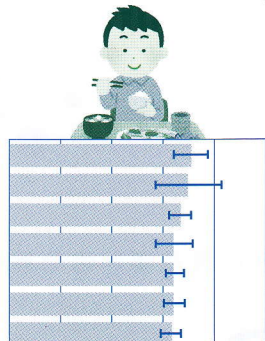
～ 小さなことからコツコツと ～

野菜を積極的に摂取しましょう

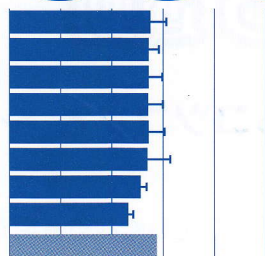
平成28年「国民健康・栄養調査」の結果が発表されました。その中で、全国と都道府県別の野菜の摂取量平均値についての報告があります。全国の野菜の摂取量平均値は男性284g、女性270gに対し、滋賀県は男性269g、女性240gとどちらも全国平均値を下回る結果となりました。また、都道府県別データで見ても、滋賀県は野菜の摂取量が少ない県であることがわかりました。

男性(20歳以上)

都道府県	人数	平均値 (g/日)*
長野県	288	352
福島県	210	347
宮城県	193	332
福岡県	130	320
青森県	267	319
山梨県	187	318
島根県	289	314



沖縄県	181	273
山口県	221	270
滋賀県	182	269
長崎県	152	269
三重県	199	269
神奈川県	133	264
大阪府	136	254
愛知県	195	229
全国	9,987	284



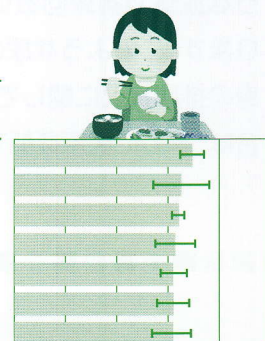
※年齢調整した値

※小数点第1位を四捨五入

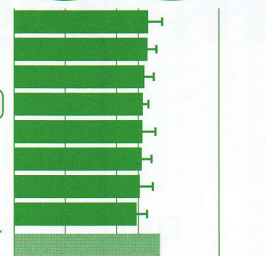
0 100 200 300 400 500 (g/日)

女性(20歳以上)

都道府県	人数	平均値 (g/日)*
長野県	329	335
福島県	248	314
徳島県	300	309
神奈川県	142	304
青森県	318	300
山梨県	234	300
高知県	166	296



長崎県	198	249
山口県	256	248
静岡県	261	243
滋賀県	209	240
三重県	227	240
愛知県	232	238
和歌山県	243	232
大阪府	200	227
全国	11,864	270



※年齢調整した値

※小数点第1位を四捨五入

0 100 200 300 400 500 (g/日)

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は、**1日350g以上**です。

野菜には、様々な体に良い効果や作用があります。糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防・改善の強い味方にもなるので、積極的に摂取しましょう。

～ 野菜の効果・作用 ～

動脈硬化や悪性腫瘍(がん)の予防・便秘改善・腸内環境を整える・血圧を下げる・疲労回復・コレステロールの吸収を抑制する・血糖値の急激な上昇を抑える など

* 野菜料理を1日5皿摂りましょう。

小鉢や小皿に野菜を入れると約70gになります。

小皿を1日5皿摂ると、70g×5皿=350gとなり、野菜の摂取目標量350gを摂取できる計算です。

例) 野菜サラダ、青菜のお浸し、きゅうりの酢の物、きりぼし大根、具沢山の味噌汁 など

～ 「野菜のおかずを1日5皿」を目標に、今日から実践してみよう ～

野菜を
1日350g
摂る
ためには...

からだのしくみ



尿は1日にどのくらいつくられる？

尿は、腎臓で血液中の老廃物や毒素をろ過することによってつくられています。腎臓が1日にろ過している血液の量は、150Lと言われており、これは大型のドラム缶1本分に相当します。しかし、その中の約99%が再び吸収されて体に戻るため、実際に尿として排泄されるのは1～1.5L(牛乳パック1～1.5本分)となるのです。

尿量は気候や心身の状態、飲水量によって多少変動しますが、なんらかの原因で右記に示したような尿量や排尿回数に異常が見られる場合があります。このような尿の異常が続く場合や、ご自身の排尿状況に関して「おかしいな」と感じる場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

尿量の異常

尿閉	1日の尿量が0mLの状態
無尿	1日の尿量が50mL以下の状態
乏尿(ぼうによう)	1日の尿量が400mL以下の状態
多尿	1日の尿量が3000mL以上の状態

尿回数の異常

稀尿(きによう)	1日の排尿回数が3回以下
頻尿	1日の排尿回数が8回以上



暮らしの中のながら運動



～ 小さなことからコツコツと ～

日差しも少しずつ暖かくなってきました。年度も変わり忙しくなる時期ですが、それを理由に体を動かすことから遠ざかっていませんか？今回は、いつでも簡単にできる表情筋の運動を2つ紹介します。仕事や家事の合間など隙間時間に実践してみてください。

目の周りの体操

- ① 目に力を入れてぎゅっと閉じます (5秒ほど)
- ② 目の力を緩めます
- ③ 目を開き眉を上げ、目をぱっと大きく見開きます (5秒ほど)
- ④ ゆっくり元に戻します

注意点

目に力を入れるときは、眉間にしわが寄らないように気をつけましょう!

あいうえお体操

- 「あ」… 口を大きく開く
 「い」… 頬の高い位置の筋肉を使うように、口を真横に開く
 「う」… 顔のパーツを中央に寄せて集中させるように口をすぼめる
 「え」… 口を横に広げ、口角を上げるように意識する
 「お」… 唇の筋肉を意識して口を縦に大きく開きましょう

