

# 1 LOVEベジタブルコース

## チャレンジ目標

- ✓ 野菜の小鉢をもう1皿食べる
- ✓ 食事は野菜から手をつける

## コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

- 【こんなときに】
- カロリーオーバーが心配
  - 高血圧、高血糖、高コレステロールを改善したい
- 【4つの効果】
- 食物繊維を多く摂れる
  - ビタミン・ミネラルを摂れる
  - よく噛むので満腹感を得やすい
  - 肉やごはんに比べカロリーが抑えられる
- 【コレに効く!】 糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防・改善など



## 小鉢があれば目標値をクリア

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源でエネルギーや脂肪が少なく、健康維持や疾病予防に役立つ成分を含んでいます。「健康日本21」<sup>\*</sup>では、野菜の摂取量の目標値を1日350g以上としています。ところが、全国の成人1日あたりの平均摂取量は約288g（平成29年国民健康・栄養調査）。約60gが不足しています。

そこで、1日に野菜の小鉢1つ分をプラスすれば目標値をクリアできます（小鉢1つはだいたい70g）。

## 血糖値を下げるコツは食べ方にあり

食事は、野菜から食べましょう。野菜は他の食べ物に比べてよく噛む必要があるため、その刺激で満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことにつながります。

また、野菜に含まれる食物繊維は、食事の最初に食べることで、コレステロールや糖質の吸収を抑え、血糖値の急上昇を抑えてくれます。

「野菜から食べる」だけなら、少しの意識で実践できそうです。

## こんな工夫でマイヘルスアップ!

### 350gの野菜ってどのくらい?

350gの野菜は小鉢なら5皿、野菜炒めなどなら2.5皿が目安。具だくさんの汁物も小鉢程度と考えます。日頃から意識して野菜を摂りましょう。

### 1/3は緑黄色野菜を摂る

350gのうち、1/3以上は、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマンなど、カロテン（カロチン）を多く含む緑黄色野菜を食べましょう。

### 旬のものを食べる

旬の野菜は価格が安だけでなく、栄養価も高め。例えば、ほうれん草は旬の冬には夏よりも数倍のビタミンCを含んでいます。

### 外食のときにはもう一品

外食時に、めん類や丼物などを選んでみると、野菜不足になりがちです。野菜の小鉢やサラダなどを一品プラスする習慣をつけましょう。

※健康日本21…21世紀にすべての日本人が健やかで心豊かに生活できる社会をめざして国が推進している活動。

## 2

## 飲み物は無糖コース

## チャレンジ目標

- ✓ 飲み物は「無糖」を選ぶ
- ✓ ジュースを控える

## コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

- [こんなときに] ○ 血糖値を改善したい  
○ カロリーオーバーが心配
- [4つの効果] ○ 糖分の摂り過ぎを防ぐ  
○ カロリーオーバーを防ぐことができる  
○ 糖尿病の予防になる  
○ 動脈硬化や血管障害を防ぐ
- [コレに効く!] 糖尿病、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患の  
予防・改善など

無糖



## 飲み物は基本的に「無糖」に

缶コーヒーやジュース、清涼飲料水などの甘い飲み物には多くの糖分が含まれています。

飲み物は、お茶やブラックコーヒーなど、「無糖」のものを飲むように変えてみませんか。そのひと工夫だけで、糖分の摂取をかなり控えることができます。普段甘い飲み物を習慣にしている、急にやめるのが難しい人は、スティックシュガーやガムシロップなど、自分で入れる分量が把握できるもので、甘みを足すようにします。

## 市販の飲み物はどのくらいのエネルギー？

清涼飲料水は意外とエネルギー量があります。スティックシュガーのエネルギーに置き換えてみると、次のようになります。確認して、摂り過ぎには注意しましょう。

## ●清涼飲料水のエネルギー量の目安\*

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| スティックシュガー (3g) の何本分かで表示。 |       |
| ・缶コーヒー (190ml)           | 8本    |
| ・コーラ (350ml)             | 14本   |
| ・ジュース (濃縮還元)             | 7~10本 |
| ・野菜ジュース (200ml)          | 3本    |

## こんな工夫でマイヘルスアップ！

## 微糖、低糖にごまかされない！

微糖や低糖の缶コーヒーにも糖分は含まれています。普通の缶コーヒーより少ないからといって、1日に何本も飲まないようにしましょう。

## ハーブティーや牛乳などを代わりに

ジュースや清涼飲料水が飲みたいときには、ハーブティーやフレーバーティーを選びましょう。あるいは牛乳や豆乳もよいでしょう。

## 飲みものは「水」と決めてよい

コーヒーや紅茶を飲むときに砂糖を入れることが習慣になっている人もいます。いっそ「水」「白湯」を飲むと決めておくとか、カロリーダウンになります。

## 人工甘味料の多用に注意

低カロリーの人工甘味料は摂取後の血糖値に影響を与えませんが、多用すると甘味に鈍感になり、糖分を含む食品摂取が増える恐れがあります。

# 3 おやつは我慢コース

## チャレンジ目標

- ✓ 食事以外に間食を摂らないようにする
- ✓ お菓子などの甘い物はやめる

## コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

- [こんなときに]**
- 肥満・糖尿病を予防したい
  - カロリーオーバーが心配
- [4つの効果]**
- 糖分や塩分摂取を控えることができる
  - カロリーオーバーを防ぐことができる
  - 正しい食事のリズムをつくることができる
  - 間食をしないので、胃を休められる
- [コレに効く!]** 糖尿病、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患の予防・改善など



## 3食以外の間食はいらない

朝、昼、晩の3食のほかについ食べてしまう間食。スナック菓子や甘い物を食べることも多く、食事バランスを崩す原因に。

このような間食は、カロリーオーバーから肥満を招いたり、糖分や塩分の摂り過ぎにもなります。これを機会に、すっきりやめたいものです。

1日に必要なカロリーは3食で十分に摂れています。まずは1日から、間食をしない生活を始めてみましょう。

## 間食をしないコツ

間食をしないコツは、食べ物を身近に置かないことと、食べる場所を限定することです。

お菓子の買い置きはやめ、目立つところやすぐ手の届くところに置かないようにします。また、買い物に行くと、つい甘い物を買ってしまう人は、お菓子コーナーに立ち寄らないようにしましょう。

食べ物を口にする場所は食卓の1カ所に限って、他の場所では食べないようにします。

## こんな工夫でマイヘルスアップ!

### かぼちゃ・さつまいも・ナッツを食べる

「いきなり甘い物がやめられない」という人は、3食のなかでかぼちゃやさつまいも、ナッツなど甘味のあるものを食べ、ストレスをためないように。

### 代わりに果物を摂る

甘い物の代わりにビタミンや食物繊維が豊富な果物もgood。ただし果物に含まれる果糖はエネルギーに変わりやすいので、みかんなら2個、りんごなら1個程度までにします。

### □寂しいときは氷を口に含む

「□が寂しくて食べてしまう」人は、氷を口に含みましょう。カロリーゼロで、□寂しさもまぎれます。歯磨きをするのもオススメです。

### 菓子パンを食べない

朝食などに菓子パンを食べるのはやめましょう。パンといっても菓子パンの栄養成分は、ほぼお菓子のカロリーや糖分が多過ぎます。

## 4

## 腹八分目がベストコース

## チャレンジ目標

- ✓ 毎食、腹八分目で終わりにする
- ✓ “ながら食べ”をしない

## コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

- 【こんなときに】**
- 肥満・糖尿病を予防したい
  - カロリーオーバーが心配
- 【4つの効果】**
- カロリーオーバーを防ぐことができる
  - 肥満・メタボリックシンドロームの予防になる
  - 食べ過ぎによる胃腸への負担を減らせる
  - 食べ過ぎによる食後の眠気を減らせる
- 【コレに効く!】** 肥満、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患の予防など



## 健康の秘訣は腹八分目

昔から言われていることですが、健康の秘訣は腹八分目。お腹いっぱいになるまで食べてしまうのは、食べ過ぎです。

たとえ栄養バランスがよい食事でも食べ過ぎていると、消費されない余分なエネルギーが脂肪として身体に蓄積されてしまいます。

「もう1口食べたい」「少し物足りない」と思うところが腹八分目のタイミングです。ここでやめておくと、カロリー減につながります。

## “ながら食べ”をしていませんか

テレビやスマホを見ながら、雑誌を読んだりしながら食べてしまう“ながら食べ”。意識が食べ物以外に向いていると、気づかぬうちに、量を摂ってしまいがちです。そのため、“ながら食べ”は太りやすい食べ方とされています。

食事中はテレビを消し、スマホなども一旦脇に置いて、食事を楽しむようにしましょう。

## こんな工夫でマイヘルスアップ！

## 料理は小さなお皿に盛る

同じ量の料理でも、大きな皿に盛っていると、量を少なく感じがち。ごはんもどんぶりではなくお茶碗によさうようにしましょう。

## 大皿料理にしない

大皿から取り分けて食べると、食べた量をきちんと把握しづらいものです。自分の分は自分の器にあらかじめ取り分けましょう。

## 食事はよく噛んで食べよう

早食いをすると、つい食べ過ぎになりがち。よく噛んで食べると、いつもより少ない量でも満腹感が得られやすくなります。

## 食事が終わったらテーブルを離れる

食後もダイニングにいると、つい何か食べたくくなります。食事が終わったらテーブルを離れ、リビングなどでくつろぐようにしましょう。

## 5 噛む噛むゆっくりコース

### チャレンジ目標

- ✓ 1口につき20回以上噛んでから飲み込む
- ✓ 食事は15分以上かけて食べる

### コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

- [こんなときに]  カロリーオーバーが心配  
 肥満を解消したい
- [4つの効果]  カロリーオーバーを防ぐことができる  
 肥満・メタボリックシンドロームの予防になる  
 消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす  
 脳や筋肉への刺激となり、脳が活性化される
- [コレに効く!] メタボリックシンドローム、糖尿病、動脈硬化の改善・予防など



### 1口で何回噛んでいる？

1口で何回噛んでいるか試しに数えてみると、自分で思っていた以上に少ないかもしれません。中には、1～2回しか噛まない、“流し込み”タイプの人もいます。

よく噛むと唾液や唾液中に含まれる消化酵素が多く分泌され、消化がよくなります。唾液が多く分泌されることで口内がきれいになり、虫歯や歯周病を予防します。また、食べ過ぎによる肥満を防ぎ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

### “食事時間”で満腹感を得る

噛む刺激が脳に伝わると、視床下部の満腹中枢が刺激されます。また、口の中でテンブンがアミラーゼという唾液中に含まれる酵素で分解され、糖として吸収されることで血糖値が上がり、満腹を感じ始めるようになります。食べ始めてから15～20分ほどの時間をかけると、脳が満腹だと感じることができます。15分以上を目安にゆっくり食べるように心がけ、“食事量”ではなく、“食事時間”で満腹感を得るようにしましょう。

### こんな工夫でマイヘルスアップ！

#### 左右の歯で均等に噛もう

左右のどちらか片方で噛むクセがあると、顔の筋肉の使われ方に違いが出てしまいます。できるだけ左右均等に使いましょう。

#### ごはん中心の食事なら噛む回数が増える

パンやめん類と違い、粒のまま食べるごはんは噛む回数が多め。また、おかずや汁物を組み合わせるので、自然に噛む回数が多くなります。

#### 早食いは食べ過ぎの原因に

早食いの人は脳が満腹感を感じ始める15～20分前に食べ過ぎてしまいがち。早食いは禁物です。

#### 口の中が空になってから、次の1口を食べる

口の中が空になってから次の1口を食べると、早食いを防いでゆっくり食えることができます。

# 6 朝ごはんを食べようコース

## チャレンジ目標

- ✓ 毎日朝ごはんを食べる
- ✓ 朝ごはん野菜を食べる

### コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

**[こんなときに]** ○メタボリックシンドロームを予防したい  
○代謝を高めて、肥満を解消したい

**[4つの効果]** ○“ドカ食い”による**肥満を防ぐ**ことができる  
○**代謝を高め**、太りにくくなる  
○胃腸の働きがよくなり、**便秘が解消**される  
○脳が活発になり、**集中力や記憶力が増す**

**[コレに効く!]** メタボリックシンドローム、糖尿病、動脈硬化の予防・改善など



## 朝ごはんを食べて1日元気に

「時間がない」「朝は食欲がない」と、朝食を食べない人がいますが、健康のためには、ぜひ食べるべき。朝食の効果は大きく3つあります。

### ①エネルギーを補給する

脳や身体は眠っている間も活動してエネルギーを消費しているため、朝はエネルギー不足の状態に。とくに、脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に多く貯蔵しておけないため、朝食でブドウ糖のもととなる炭水化物を摂るとよいでしょう。

### ②体温を上昇させ、代謝を高める

朝食を食べると、脳だけでなく全身の器官にエネルギーが送られ、活発な活動が始まります。その結果、体温が高くなり代謝を高めます。

### ③“ドカ食い”を防ぐ

朝食を摂らないと、空腹感が強くなり、昼食時に無意識に食べ過ぎてしまいます。

このほか、胃腸を刺激して便秘解消に役立つなどの効果もあります。

## こんな工夫でマイヘルスアップ!

### 食欲がない人は、簡単な食事から

朝に食欲がない人は、まずはヨーグルトや牛乳などの乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから始めてみましょう。

### 栄養バランスに気をつける

「トースト」と「コーヒー」ですませず、ハムをプラスするなどして、炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素をバランスよく摂りましょう。

### 野菜も摂ればさらに健康度UP

食事を野菜から食べると、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。しかも、朝食で野菜を食べると昼食以降もその効果が続きます。

### 朝食は、職場よりも家で食べる

朝食を摂った後に軽い運動をすると、血糖値を低下させることができます。通勤でも「軽い運動」になるので、朝食は出勤前に食べるのがベストです。

# 7 寝る前は食べないコース

## チャレンジ目標

- ✓ 就寝2時間前は食べない
- ✓ 夕食でのエネルギー摂取を控えめにする

## コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

- [こんなときに]**
- メタボリックシンドロームを予防したい
  - 肥満を解消したい
- [4つの効果]**
- 中性脂肪の吸収を抑えることができる
  - 肥満・メタボリックシンドロームの予防になる
  - 胃腸を休めて、よい睡眠がとれる
  - 朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる
- [コレに効く!]** メタボリックシンドローム、糖尿病、動脈硬化の予防・改善など



## 寝る前の食事は太りやすい

残業で夕食時間が遅くなったり、飲み会の後や夜更かしをして夕食を食べたりするなど、寝る前に食事をすることもあります。身体には大きな負担になります。

### ①エネルギーが消費されにくい

夕食を食べた後はあまり活動しないので摂取したエネルギーは消費しきれません。

### ②エネルギーを脂肪としてためやすい

細胞に脂肪をためこむ指令を出すBMAL1とい

うたんぱく質の働きは、午後10時ごろから盛んになります。そのため、遅い時間に食べると、消費しきれない余分なエネルギーが脂肪として身体にためられやすくなります。

### ③消化には2～3時間かかる

食べ物を消化・吸収するには2～3時間かかるといわれています。胃に食べ物が残った状態で眠ると、胃腸への負担が増え、睡眠の質が悪くなったり、翌日に胃が重く感じたりします。

## こんな工夫でマイヘルスアップ!

### 昼食からあまり時間を空けない

昼食から時間が空くと、夕食を食べ過ぎになりがち。夕食が遅くなりそうなときは、夕方にバナナやおにぎりなどを軽く食べておきます。

### 夕食が多いときは、朝食に分けて

自宅で「夕食が多めだな」と思ったら、取り分けておき、次の日の朝食にしましょう。胃もたれにもならず、食事も無駄になりません。

### 強過ぎる香辛料や消化の悪いものを避ける

香辛料が強過ぎたり、タコやイカのような消化の悪いものを夕食に摂ると、睡眠を浅くします。睡眠不足は肥満の要因にもなるので、注意しましょう。

### 外食では、カロリー控えめに

外食は味つけが濃く、カロリーが高めになりがちなので、夜に外食するときは、メニュー選びに注意しましょう。

# 8 飲むなら適量コース

## チャレンジ目標

- ✓ 適量を守って、お酒を楽しむ
- ✓ 今日はお酒を飲まない

### コースDATA

とりくみやすい

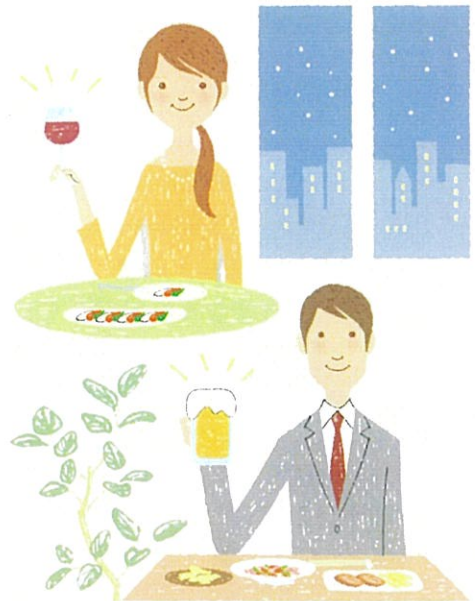
**ふつう**

大変かも

**【こんなときに】** ○ 肝臓病を予防したい  
○ 胃腸機能を回復したい

**【4つの効果】** ○ 肝臓病を予防できる  
○ 肝機能や胃腸機能を回復できる  
○ アルコール依存症を予防できる  
○ 糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる

**【コレに効く!】** 肝疾患、消化器疾患、心疾患、脳血管疾患、高血圧の予防・改善など



### 酒は“適量なら”百薬の長

「酒は百薬の長」とも言うように、アルコールには、食欲増進、ストレス発散、血行改善などの効用があると言われています。日本酒にして1～2合のお酒を飲む習慣のある人は、まったく飲まない人、また大量に飲む人に比べて、心疾患のリスクや死亡率が低いという報告もあります。

ただしこれは適量を守って飲んでいる場合に限りです。また、もともと飲まない人や飲めない人に飲酒を勧めるものではありません。

### 最低でも週2日の休肝日を

毎日の飲酒は、肝臓への負担が大きいほか、食道炎や胃炎、心血管系疾患、脳疾患のリスクも高めます。

身体の負担を減らすために、週に2日以上「休肝日」を作りましょう。この際、週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、2～3日飲んで1日休むようにします。自分で休肝日を決めて実行することは、アルコール依存の歯止めにもなります。

## こんな工夫でマイヘルスアップ!

### アルコールの適量ってどれくらい?

アルコールの適量は、純アルコール量で約20gとわれています。また、女性はその1/2～1/3程度が適当と考えられています。自分がよく飲むお酒の適量を知っておくとよいでしょう。

ビール 中ビン1本(500ml) 焼酎(25度) 0.6合(110ml)  
日本酒 1合(180ml) ウイスキー ダブル(60ml)  
ワイン 1/4本(180ml)

### 身体によいつまみって何?

豆腐や卵、肉、魚などの良質のたんぱく質は肝臓の働きを助けます。また、きのこ類やゆで野菜などのカロリーの低いものもオススメです。

### 寝酒はしない

「飲むとよく眠れる」という誤解がありますが、アルコールを摂取すると睡眠の質は悪くなります。お酒を飲むのは、夕食のときまでにします。



チャレンジ目標 ▶  シャワーですませず、湯船につかる

### コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

【こんなときに】  
 ◯ ストレスがたまって、緊張が解けない  
 ◯ 忙しくて疲れ気味

【4つの効果】  
 ◯ 毛細血管が広がって、血行がよくなる  
 ◯ 新陳代謝がよくなる  
 ◯ 疲労回復、リラックス効果がある  
 ◯ 肩こり、腰痛、肌荒れを改善する

【コレに効く!】  
 メタボリックシンドローム、肩こり、腰痛の予防・改善など



### 入浴で得られる3つの効果

入浴の3つの作用で、よい効果が得られます。

- ① **温熱作用**：身体が温まり、血行がよくなり、新陳代謝も活発になります。筋肉や関節のこりや痛みを和らげます。
- ② **静水圧作用**：血液やリンパの流れがよくなります。老廃物や疲労物質が排出され、疲労回復に役立ちます。
- ③ **浮力作用**：お湯の浮力で身体が軽くなり、関節や筋肉を休ませることができ、緊張がほぐれます。

### おすすめの入浴方法

日本人は風呂好きだといわれています。日頃の入浴をシャワーですませる人もいますが、仕事の疲れを癒し、心身共にリラックスできる入浴は、簡単に実践できるストレス解消法ともいえるでしょう。

オススメは38～40℃のぬるめのお湯に10分程度浸かる入浴法です。

なお、食後30分や飲酒直後は、身体への負担が大きいため入浴は避けるようにしましょう。

### こんな工夫でマイヘルスアップ!

**半身浴は身体の負担が軽く、効果も高い**  
 半身浴は身体に水圧がかかりにくいため妊婦や高血圧、心臓病のある人にもオススメ。ぬるめのお湯に20分ほど、ゆったり浸かります。

#### こまめに水分補給をする

入浴は汗をかくため、身体が水分不足になりがちです。入浴前と後には必ず水分補給をします。半身浴では途中でも水分補給するのがよいでしょう。

#### ストレッチ&マッサージで効果倍増!

入浴前後に簡単なストレッチを行ったり、入浴中に軽く手足のマッサージをすると、さらに血行がよくなり、老廃物が排出されやすくなります。

#### シャワーで血行改善、肩こり解消

- ① ぬるめのお湯の湯船に浸かり、42℃程度の熱めのシャワーを当てながら、5～10回首を回す。
- ② 同様に5～10回右肩を回す。
- ③ 反対も行う。

# 6時間寝たろうコース

## チャレンジ目標

☑ 6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる

### コースDATA

とりくみやすい

ふつう

大変かも

【こんなときに】  
 ○ 睡眠不足の解消  
 ○ 疲労回復・仕事の能率UPをしたい

【4つの効果】  
 ○ 疲労回復し、気力、集中力が増す  
 ○ 精神的なストレスから回復する  
 ○ メタボリックシンドロームの予防になる  
 ○ 高血圧、糖尿病の予防になる

【コレに効く!】 高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームの予防・改善など



### 集中力の低下、生活習慣病まで招く睡眠不足

あなたはよい睡眠がとれていますか？

よい睡眠は、疲労回復・仕事の能率アップのほか、生活習慣病の予防にもつながります。一方で睡眠不足は、気力・集中力が下がる、疲労感が残る、記憶力が下がる、イライラする、といったさまざまな悪影響があります。また、交感神経が優位になって高血圧を招いたり、ホルモンの分泌が乱れて糖尿病のリスクを高めたり、食欲が増して肥満になりやすくなることもわかってきました。

### 日中の眠気が睡眠不足のサイン

6時間以上8時間未満が標準的な睡眠時間とされていますが、適切な睡眠時間には個人差があり、7時間寝ても眠りが浅ければよいとはいえず、短めの睡眠時間でも熟眠感が得られていればよい場合もあります。

昼過ぎにある程度の眠気を感じるのは自然なことですが、昼過ぎ以外の時間帯でも強い眠気におそわれる場合には、睡眠不足の可能性がります。

### こんな工夫でマイヘルスアップ!

#### 食事は寝る2時間前までに

就寝時に胃に食べ物が残っていると、胃は働き続けなくてはならず、睡眠の質が下がってしまいます。食事は寝る2時間前までにすませましょう。

#### 就寝前のカフェイン摂取・寝酒をしない

カフェインは眠気を抑えるので、コーヒーや緑茶などを夕食以降に飲まないようにします。寝酒は眠りを浅くし、中途覚醒に結び付くのでやめましょう。

#### 寝る前にスマホやパソコンを触らない

パソコンやTVの画面から発せられるブルーライトと呼ばれる青色光は、睡眠のリズムを乱れさせると言われています。寝る前は避けましょう。

#### 朝日を浴びて、すっきり目覚め

朝、明るい光を浴びて体内時計のリズムをリセットさせることも、よい睡眠のコツ。朝起きたら、まずカーテンを開けましょう。