

# 2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

【Eコース】

バランスの良い食事と  
“すこしお”で生活改善



お問い合わせは——

**東神戸医療互助組合**

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3

☎078-851-9381 / FAX 821-7270

Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp

# 《はじめにお読みください》

このたびは東神戸医療互助組合のヘルスアップチャレンジにお申し込みいただき、ありがとうございました。必要な資料をお送りしました。まず届いた封筒のなかに、以下のものが入っているかどうか、確認してください。

- ① あなたが申し込んだコースの冊子（いまお読みの冊子です）
- ② 記録用紙 兼 報告書（各コース1枚）
- ③ 返信用封筒（1通）

つぎに「記録用紙(兼 報告書)」の「チャレンジコース」欄に、チャレンジするコースのアルファベット＝「E」を記入します。また「お名前」に、チャレンジするあなたのお名前を記入します。

そして、この記録用紙を、冷蔵庫のドアとか、トイレのドアの内側とか、玄関の扉の内側とか、とにかく1日1回は、ゼツタイに目にする場所に貼り付けます（記入を忘れない自信がある方は、べつにトイレでなくてもかまいませんよ）。

つぎのページから「E」コースのチャレンジの具体的な説明が書いてあります。チャレンジする前に、いちど内容を熟読しておいてください。コースによっては、「Before」の計測をして、これでチャレンジの準備完了！

10月1日から2ヶ月間、毎日コツコツとチャレンジと記入を続け、12月になったら、できるだけ早めに、記録用紙の下の「最終記録」欄と「感想」欄、コースによっては「After」を記入して、東神戸医療互助組合宛に返信用封筒で返送します。

**記録用紙の返送締切は12月10日(金)正午必着です。**

記録用紙を返送してくれた人のうち目標を達成した人には「達成賞」、惜しくも達成できなかった人にも「参加賞」を、それぞれ進呈します。クリスマスイブまでにはお届けする予定です！

このパンフレットや記録用紙はインターネットからもダウンロードできます。次のアドレス（または右のQRコード）から「資料ダウンロード」のページをひらいて「お気に入り」などに登録しておくと、このパンフレットをなくしてしまっても、いつでも内容を確認することができますよ！

→ <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/gojoarchive.html>



## 《Eコースのねらい》

健康長寿のためには、「食」や「栄養」の役割が大きいことは言うまでもありません。最近では、「やせ」や「栄養不足」も問題になってきています。ふだんの食生活でさまざまなものをバランスよく摂ることが大切です。多様な食品を摂ることが、高齢期の筋力低下予防に防御的に働くことが明らかになってきました。

また食塩の摂りすぎは高血圧や循環器の病気の原因になります。塩分は、1日に男性8g未満・女性7g未満が第1次予防の目標として推奨されています。

いろいろ食べてやせと低栄養を防ぐことと、塩分控えめ（すこしお）の食生活を旨とするのがねらいです。

## 《目標達成の基準》

「毎日食べよう食品群チェック表」をみて、一日で食べた種類を数えて下さい。量は問いません。1つの種類で1点、毎日7点以上を目指します。毎日点数を記入して、7点以上が61日中40日あれば達成です。塩分控えめについては、日々の記録はとりませんが、同封している資料を参考にして意識してみてください。

## 《記録用紙の書き方》

毎日の「記録欄」に「毎日食べよう食品群チェック表」をみて数えた点数を記入します。2ヶ月間のチャレンジが終わったら、7点以上の日は何日あったかを合計して「最終記録」欄に記入してください。それが40以上なら目標達成です。そして【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。なお、「参考記録」欄の「Before」「中間点検」「After」欄には記入不要です。

この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。なお送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

《次のページから食品群チェック表や参考資料を紹介します》

毎日  
食べよう!  
10食品群

合言葉は

「**さあにぎやかにいただく!**」※

シニア世代に多いのが、肉類や油脂類の不足です。  
さまざまな食材を食べて、多くの栄養素をとりましょう。

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

さ

かな



動物性たんぱく質やカルシウム、  
ビタミンDが豊富。  
干物や加工品、いか、えび、かになども

あ

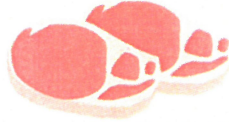
ぶら



適度な油脂分は、細胞などをつくるのに  
必要。炒め物など油を使う料理、パンに  
バター、ドレッシングなど

に

く



良質なたんぱく源の代表。  
ウインナー、ベーコンなどの加工品も

ぎ

ゆう  
にゆう



たんぱく質とカルシウムが豊富。  
チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も

や

さい



ビタミンや食物繊維を十分にとれる。  
加熱などでかさを減らし、緑黄色野菜を  
中心にたっぷり

か

いそう



低エネルギーでも、  
ミネラルと食物繊維が豊富。  
のりやひじきなど乾物を

に

い

も



糖質でエネルギー補給。  
ビタミン・ミネラルもチャージ!  
ふかしておかしの代わりに

た

まご



いろいろな調理法で  
簡単にたんぱく質がとれる。  
炒り卵などで少量からでも

だ

いず



たんぱく質のもととなる必須アミノ酸や、  
カルシウムも豊富。  
豆腐や油揚げなども

く

だもの



ビタミン・ミネラルが多く、  
食物繊維もとれる。  
朝食やデザートに

合計

点

1つで1点、毎日7点以上をめざしましょう!!

理想の食事に一步でも近づく! あなたにできそうなコツは……?

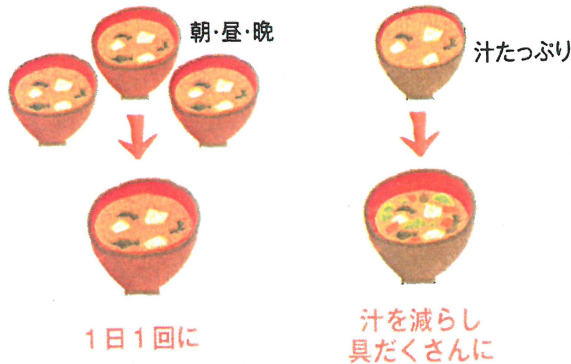
## これだけでずいぶん違う“減塩”のコツ

高血圧の方の食事では、1日の減塩目標である6g未満を守ることが大切です。  
6gといえば小さじ1杯程度の量。物たりなく感じるかもしれませんが、  
ちょっとした工夫で簡単においしく減塩することができます。

### 減塩できる「食べ方」のひと工夫

#### みそ汁は1日1杯で 具たくさんに

みそ汁1杯には約1.5gの塩分が含まれているので、毎食飲んでいる方は飲む回数を1日1回にしましょう。野菜やきのこで具たくさんにすると、その分、汁の量が減らせます。また、素材のうまみで減塩しやすくなります。



#### 野菜・海藻類を たっぷり

野菜や海藻類に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

#### 野菜をたっぷり食べるコツ

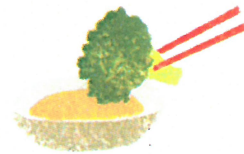
- 加熱する
- スープ類は具たくさんに
- ミニトマト、きゅうりなど、  
すぐに食べられる野菜を常備

※腎臓に病気のある方は、カリウムを控える必要があります。  
医師・管理栄養士に相談しましょう。



#### しょうゆ・ドレッシング類は 「かける」より「少しだけつける」

サラダやフライなどにかけるドレッシングやソースは、かけすぎないようにします。小皿に入れて、ほんの少しだけつける程度にしましょう。たっぷりつけてしまうと、かえて塩分摂取量が高くなりますので気をつけましょう。



#### 加工食品より 旬の新鮮素材を

加工食品の濃い味付けに慣れてしまうと、薄味の食事に物たりなさを感じがちです。一方、旬のものには素材本来のうまみがあり、薄味で調理をしてもおいしく食べられます。酢と油を加えると、うまみがとどまります。

#### 干物よりも鮮魚を薄味で



#### 加工品の塩分量 (1食分の重量あたり/約)

- ウインナー (3本) 45g中……………0.9g
- ベーコン (1枚) 20g中……………0.4g
- ロースハム (1枚) 20g中……………0.5g
- 魚肉ソーセージ50g中……………1.1g
- さつま揚げ (1枚) 50g中……………1.0g
- カニ風味かまぼこ30g中……………0.7g



# 外食に含まれている食塩量の目安

料理名	食塩g	料理名	食塩g
<b>[和食めん]</b> (めんつゆを含む)		<b>[中華風一品料理・めん]</b>	
ざるそば	2.7	酢豚	3.0
きつねうどん	5.8	麻婆豆腐	3.2
なべ焼きうどん	5.8	焼きギョウザ (たれ除く) 8個	1.5
<b>[ご飯もの]</b>		肉シュウマイ (たれ除く) 5個	1.5
天井	3.0	チャーハン	2.6
親子丼	3.8	ラーメン (めんつゆ含む)	6.0
うな重	3.6	冷やし中華 (酢じょうゆ含む)	4.8
<b>[すし]</b> (つけしょうゆは除く)		あんかけかた焼きそば	5.1
にぎりずし (1人前10貫)	2.6	<b>[ファストフード]</b>	
ちらしずし (江戸前)	3.6	フライドチキン (骨付き1本 87g)	1.7
いなりずし (2個)	1.4	フライポテト (Mサイズ 135g)	0.5
<b>[和風一品料理]</b>		ハンバーガー (1個 108g)	1.5
さば味噌煮	2.5	チーズバーガー (1個 122g)	2.1
あじ塩焼き	0.9	ホットドック (1個 104g)	1.6
天ぷら盛り合わせ (天つゆを含む)	1.7	牛丼 (並盛)	3.8
豚肉しょうが焼き	1.6	<b>[コンビニ弁当・惣菜]</b>	
焼き鳥 (正肉 たれ) 2本	1.0	唐揚げ弁当	3.3
焼き鳥 (つくね たれ) 2本	1.2	幕の内弁当	3.8
<b>[洋風一品料理]</b>		おにぎり (明太子) 1個 106g	1.2
海老フライ (ソースは除く)	1.4	おにぎり (ツナマヨ) 1個 112g	1.0
ハンバーグステーキ (肉100g) (ソースは除く)	1.4	サンドイッチ (ミックスハム野菜) 1袋	1.3
チキンカレー	3.4	スパゲティカルボナーラ (大盛)	3.3
スパゲティミートソース	2.8	コールスローサラダ	1.9
ピザ (Mサイズ25cm 1/8切れ)	0.7	野菜煮物 (大根、人参、蒟蒻等)	2.8

注) ①上表はあくまでも目安です。それぞれの店によって差があります。厳しい制限のある時は、できるだけ外食はさけたほうが無難です。その飲食店の栄養成分表示を参考にしましょう。

②食塩制限のある場合は、めん類のつゆや定食に付いている汁物、漬物は食べないようにしましょう。

# 食品に含まれる食塩量のめやす



食品名と量	食塩量	食品名と量	食塩量	食品名と量	食塩量	食品名と量	食塩量	食品名と量	食塩量	食品名と量	食塩量
[調味料]	食塩	ばん酢しょうゆ	大さじ1 17g	[菓子類]	1.3g	焼きちくわ	中1本 30g	[漬物]	1.0g	冷凍焼きおにぎり	1個 50g
	小さじ1/2 1g	[油脂類]	1.0g	串だんご(しょうゆ)	1本 60g	いか塩辛(赤作り)	大さじ1 20g	梅干し	1個 13g (正味10g)	冷凍五目炒飯	1/2袋 250g
	こいくちしょうゆ	1.0g	1.0g	柿の種ピーナッツ入り	30g	さけ(カラフトマス)水煮缶	1/2缶 50g	低塩梅干し	1個 12g (正味9.6g)	冷凍ギョーザ	1個 20g
うすくちしょうゆ	1.1g	0.2g	かた焼きせんべい(しょうゆ)	1枚 23g	まぐろ油漬け缶	1/2缶 40g	たくあん漬(薄切り)	5切れ 30g	冷凍エビシューマイ	1個 15g	
減塩しょうゆ	0.5g	0.5g	ポテトチップス	1袋 90g	まぐろスープ煮缶	1/2缶 40g	白菜漬け	30g	冷凍お弁当ハンバーグ1個	26g	
淡色羊みそ	0.8g	1.1g	クラッカー	6枚 20g	さんま蒲焼缶	1/2缶 40g	きゅうりぬか漬	30g	ビーフカレー中辛(レトルト)1袋	210g	
ウスターソース	0.5g	[パン・めん類]	0.5g	[魚加工品]	0.7g	肉スハム(薄切り)	1枚 15g (2mm厚)	らっきょう甘酢漬	小10個 20g	クリームシチュー(レトルト)1袋	210g
中濃・濃厚ソース	0.4g	食パン	6枚切1枚 60g	塩ザケ(甘塩)	1切れ 80g	ウインナーソーセージ	2本 50g	[個煮]	0.4g	即席 味噌汁(あわせみそ)1袋	21g
オイスターソース	0.8g	ロールパン	1個 30g	あじ開き干し	1枚 120g (正味80g)	ハラペーコン(スライス)1枚	18g	のり	つくだ煮	0.5g	
トマトケチャップ	0.5g	クロワッサン	1個 30g	ししゃも(生干し)	3尾 45g	やまとり(たれ)缶	1/2缶 47g	こんぶ	つくだ煮	0.4g	
カールウハヤシグル1/8箱(1人分)	約2.0g	あんぱん	1個 80g	タラコ(甘塩)	1/2腹 50g	牛肉大和煮缶	1/2缶 50g	[調理済み・インスタント食品]		1.6g	
コンソメ	2.3g	肉まん	1個 80g	しらす干し(生干し)	大さじ1-1/2 10g	はんぺん	大1枚 100g	麻婆茄子用	1/2袋(1人分)	1.6g	
だしの素(顆粒)	1.3g	うどん・茹で	1袋 240g	はんぺん	1.5g	さつまあげ	小判1枚 30g	八宝菜用	1/2袋(1人分)	1.1g	
焼き肉のたれ	1.0g	手延べそうめん(乾)	1束 50g (ゆで上がり135g)	さつまあげ	0.5g	かまぼこ	2切れ 25g (1.5cm厚)	[その他]		0.3g	
めんつゆ(濃縮2倍)大さじ1	1.1g	生中華めん	100g (ゆで上がり200g)	かまぼこ	0.4g			ふりかけ	のりたま	1.9g	
								お茶漬	さけ	6.2g	
								めんかやく	調味料	3.6g	

注) 表中の食品重量はあくまでも目安量ですので、各食品に表示された食塩量を確認しましょう。

出典: 「五訂日本食品標準成分表」対応塩分早わかり 女子栄養大学出版部