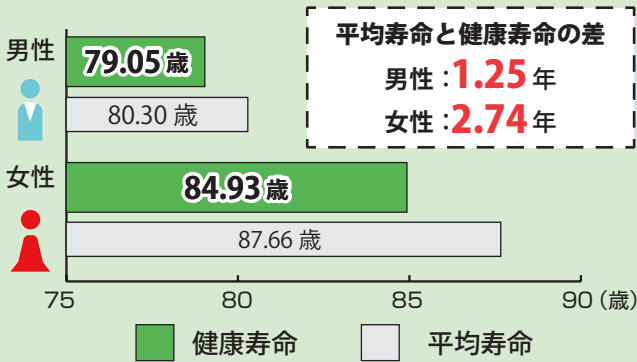


「健幸こばやし21」を毎日の健幸づくりに

～人生100年時代！元気に長生きするための「健幸づくり」～

小林市の平均寿命と健康寿命 ※令和2年



※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

健幸こばやし21 (第3次) 概要版はコチラ▼



▼出前健康講座の申し込みはコチラ



人生100年時代と言われる今、「平均寿命」と元気に自立して暮らせる「健康寿命」にどのくらい差があるのか知っていますか。小林市の場合、その差は男性が1.25年、女性が2.74年です。この差をできるだけ縮め、元気で長生きすることは、私たち共通の願ではないでしょうか。元気で長生きするための鍵は、肥満や高血圧などの生活習慣病を防ぐこと。毎日の食事や運動、睡眠など、身近な生活習慣から少しず

つ見直してみましよう。市では、皆さんの健康づくりを応援するため、実践しやすいポイントをまとめた冊子「健幸こばやし21(第3次) 概要版」を作成しています。毎日の生活に役立つヒントが詰まっていますので、ぜひ活用ください。また、この冊子を活用した「出前健康講座」も地域で実施しています。赤ちゃんから高齢の方まで、一人ひとりが輝けるまちを目指して、一緒に「健幸づくり」を始めませんか。

ベジ活!

ベジ活で心も元気に!

野菜とたんぱく質でストレス撃退



問＝健康推進課 TEL 23-0323



▼おすすめレシピは小林市のクックパッドに掲載しています。ぜひ、作ってみてください。



クックパッドにレシピを掲載中!

クックパッド 小林市

検索

心と体を整える「ベジ活」のすすめ
4月は新生活が始まり、環境の変化からストレスを感じやすい季節です。ストレスを和らげるには、運動や睡眠に加え、毎日の食事を整えることが大切です。実は、野菜に含まれる栄養素にはストレスを和らげる働きがあります。さらに、体がストレスを感じると多くのたんぱく質が消費されてしまいます。そのため、野菜と一緒に、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を組み合わせて食べるのがおすすめです。バランスの良い食事で栄養をとり、ストレスに負けない体をつくりましょう。

栄養素	効能	多く含まれる野菜	おすすめレシピ
ビタミンA	・ストレスによって増えた体のサビ(活性酸素)から細胞を守る(抗酸化作用)	にんじん ほうれん草	にんじんの明太子炒り ささみとほうれん草のごまマヨ和え
ビタミンE		モロヘイヤ パプリカ	モロヘイヤの梅たれ冷奴 パプリカとツナの卵炒め
ビタミンC	・ストレス時にホルモン分泌をサポート	ブロッコリー キャベツ	野菜のスパニッシュオムレツ キャベツの花しゅうまい
食物繊維	・血糖値の急上昇を防ぐ ・腸内環境を整え、自律神経を安定させる	ごぼう きのこ類	鶏ごぼうごはん きのこの和風ナムル