



# 保健師だより



## あなたの適量はどれくらい？

忘年会やクリスマス、新年会など年末年始のイベントは楽しさも手伝ってつい食べ過ぎてしまいがちですが、今回は、食事の適量についてご紹介します。

### 大切なのは量のバランス！

どれくらい食べるのが適量なのかは、自分の手を使って覚えておくのが便利です。目安量を参考に、主食、主菜、副菜を組み合わせると良いでしょう。

#### 主食



ごはんなら  
茶碗1杯程度

※お茶碗は手のひら  
におさまるくらい  
の大きさ

1食あたりの目安量  
(いずれかを)

めん類なら  
1玉程度



食パンなら  
1～1.5枚



のいずれか

#### 主菜



1日の目安量  
両手の手のひらに  
並べて乗る量  
厚さは手の厚さ程度



#### 副菜



##### 緑黄色野菜



ほうれん草・トマト・かぼちゃ・  
シュンギク・ニンジン・ピーマン・  
ブロッコリーなど 120g以上

##### その他の野菜



キャベツ・きゅうり・大根・  
なす・たまねぎ・ごぼう・  
カリフラワーなど

野菜は  
げんこつ3～4個

1日の目安量  
**= 350g**  
(子どもは300g)

朝



昼



夕



※きのこ、海藻なども取り入れましょう。

## 1時間の運動効果をたった4分間で得られる運動法 タバタ式トレーニング

トレーニングの実際のやり方を紹介します。

### 1. 20秒間、激しく体を動かす

まずは20秒間の間に次のような運動を激しく行います。

・足踏み ・スクワット ・腹筋 ・エアロバイク ・腕立て伏せ

など、どれでもいいので、自分が辛いと思われる運動を激しく20秒間行います。

### 2. 10秒間休む

20秒間、激しく体を動かしたら次は10秒間休みます。

### 3. 1～2を8セット行う

以上となります。時間のない方は、週3回でもいいそうです。

ただ、1つだけ守っていただきたいことがあります。それは1～3のルールをしっかりと守ってトレーニングするという事です。これが4分間で1時間運動した効果を得る基本だそうです。

実際に、役場では朝の出勤後に4分間のトレーニングを行っています。運動初心者や運動が苦手な方でもチャレンジできるアレンジバージョンです。11月中旬から始めて数週間になりますが、効果を期待したいです。

トレーニングの詳細について知りたい、実際にやってみたいという方は、住民福祉課保健師までご連絡ください。