

# あなたの食事は大丈夫？

1日3食、主食・主菜・副菜を  
そろえて食べよう！



かしこくたべよ!

大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

## 主 菜

肉・魚・卵・大豆製品などを  
使った料理  
(主にたんぱく質・カルシウム  
の供給源)



## 主 食

ごはん・パン・麺などを  
使った料理  
(主に炭水化物の供給源)



牛乳・乳製品、  
果物も忘れずに!



## 副 菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを  
使った料理  
(主にビタミン・ミネラルの供給源)



クックパッド公式キッチン【大阪市たべやんレシピ】

簡単野菜料理、減塩レシピなどのレシピを掲載しています  
食事づくりの参考に!





## 朝ごはんを食べよう！

あと 30 分早起きして朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう！



## 野菜を食べよう！

1 日 5 皿(350 グラム)を目標に！

朝食



サラダ

昼食



野菜炒め・おひたし

夕食



きゅうりの酢の物・具だくさん味噌汁



## よく噛んで食べよう！

よく噛んで、味わって、時間をかけてゆっくりと食事をしましょう！



大阪市食育情報Facebook【たべやん通信】

食育についての情報や、大阪市の食育についてのイベント情報などを発信します。



# からだを動かそう

大阪市 身体活動・運動



## 健康づくりのための「身体活動」「運動」おすすめ

### 身体活動

### 運動・筋トレ

成人

#### ● 歩こう、動こう

毎日60分以上、身体を動かそう  
(目安は1日8000歩以上)  
まずは、今より **+10分**

#### ● 運動を取り入れよう

1週間に60分以上、息が弾み汗を  
かく程度の**運動**をしよう

#### ● 筋力を高めよう

週2.3回の**筋トレ**も忘れずに

シニア

#### ● 歩こう、動こう

毎日40分以上、身体を動かそう  
(目安は1日6000歩以上)  
まずは、今より **+10分**

#### ● いろいろな運動を楽しもう

週3日以上、多様な動きを伴う  
**運動**\*1をしよう

#### ● 筋力を高めよう

週2.3回の**筋トレ**が重要です

こども

#### ● 元気に、活動的に

1週間を通じて、1日60分以上  
有酸素運動を行おう  
(通学や家事の手伝いも含む)

#### ● からだを強くしよう

週3日以上、  
**高強度 有酸素性身体活動**\*2と、  
**筋肉・骨を強化する身体活動**\*3を  
しよう

※1 筋力・バランス・柔軟性などを組み合わせて行う「多要素な運動」のこと  
(例)体操、ダンス、ラジオ体操、ヨガ、登山、ハイキングなど

※2 かけっこ、鬼ごっこ等のように、呼吸がかなり乱れる強さで動く活動

※3 ジャンプ等、筋肉への負担が比較的大きい動きを伴う活動

※4 テレビやスマホ、ゲームの利用等

スイッチ・テン SW10

プラス・テン  
座りっぱなしをやめて+10



プラス・テン +10

今より10分多く動こう!

## 座位行動

### ●座りっぱなしを避けよう

30分毎に立ち上がるなど、  
座位を中断(ブレイク)しよう  
座りっぱなしは、  
運動の効果をなくしてしまう!

### ●座りっぱなしを避けよう

30分に1度は、テレビから離れて  
身体を動かそう  
家事時間を増やすのもgood!  
座りっぱなしは、  
運動の効果をなくしてしまう

### ●座りっぱなしを避けよう

特に、余暇のスクリーンタイム※4  
を減らすのが効果的

## ウォーキングからはじめよう



ウォーキングなどの有酸素運動  
と筋トレを組み合わせると  
さらに効果UP!

**筋トレ** (負荷をかけて筋力を向上  
させるための運動のこと)

どちらでも  
OK

### 自重トレーニング

自分の体重を負荷として利用するトレーニング (例) 腕立て伏せ、スクワット

### ウェイトトレーニング

おもりを負荷として利用するトレーニング (例) マシンやダンベルなどを使用する運動

# 休養・睡眠、こころの健康

## －睡眠のおはなし－

こころの健康の保持のためには、睡眠による休養の確保が大切です

よいねむりのめやす

“毎日”ほぼ同じ時刻に“すっきり”目が

さめ、日中もあまり眠気を感じない



### ◆睡眠障がい対処 12 の指針(厚生労働省)

#### 1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

#### 2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- ・就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

#### 3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

- ・眠ろうとする意気込みが寝つきを悪くする

#### 4. 同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

#### 5. 光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

#### 6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は熟睡を促進

#### 7. 昼寝をするなら15時前の20～30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

#### 8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

#### 9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気
- ・専門治療が必要

#### 10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

#### 11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

#### 12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない

十分眠っても日中の眠気が強い場合は専門医への受診が必要です



## ◆眠りの状態をチェックしてみよう

【アテネ不眠尺度(AIS)】世界保健機構(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法



過去1カ月間に週3回以上経験したものにあてはまる項目をチェックしてください。

	0点	1点	2点	3点
Q1 寝つきは？	いつも寝つきは良い	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
Q2 夜中に目が覚めることは？	問題になる程のことはなかった	少し困ることがある	かなり困っている	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
Q3 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
Q4 総睡眠時間は？	十分	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
Q5 全体的な睡眠の質(睡眠時間の長さに関わらない)	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
Q6 日中の気分は？	いつも通り	少し減入った	かなり減入った	非常に減入った
Q7 日中の活動について	いつも通り	少し低下した	かなり低下した	非常に低下した
Q8 日中の眠気は？	全くない	少しある	かなりある	激しい
合計	点			

### <結果>

合計得点	4点未満	睡眠障がいへの心配はなし
	4～5点	不眠症の疑い少しあり。できれば医師にご相談を。
	6点以上	不眠症の疑いあり⇒医師に相談することをおすすめします

## －ストレスとこころ－

ストレスとはこころが感じるプレッシャーのこと。

私たちの周りにはストレスがいっぱい!

多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もありますが、ストレスが大きかったり長く続いたりしすぎると、こころやからだの調子が悪くなることがあります。

### ◆こころの疲れはどこにあらわれる？

あなたの「ストレス反応」パターンを知ると“こころのSOS”をキャッチしやすい

#### 身体面に出るパターン

- 肩こり
- 目の疲れ
- 疲労感
- 肌荒れ、脱毛
- 頭痛
- 胃痛
- 腰痛
- 不眠
- 自律神経の乱れ



#### 行動面に出るパターン

- 生活の乱れ
- 過食
- 散財
- 過度の飲酒・喫煙
- ギャンブル
- 暴言・暴力
- 遅刻・欠勤

#### 心理面に出るパターン

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不安感      | <input type="checkbox"/> 焦燥感    |
| <input type="checkbox"/> 落ち込み     | <input type="checkbox"/> 集中力の低下 |
| <input type="checkbox"/> イライラ     | <input type="checkbox"/> 記憶力の低下 |
| <input type="checkbox"/> 怒り       | <input type="checkbox"/> 希望のなさ  |
| <input type="checkbox"/> 無気力      | <input type="checkbox"/> 抑うつ感   |
| <input type="checkbox"/> 訳もなく涙が出る |                                 |



## ◆自分でできるストレスケア

ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための防衛反応です。

早めに対処することで、様々な不調の予防につながります。

ストレスはなくせないもの。**うまくつきあっていくことが大切!**

### クールダウン

深呼吸やストレッチなどで、まずは緊張したからだところをときほぐそう



### こころのスイッチを切りかえる

- 「できていること」に目をむける
- がんばっている自分をほめる
- 「絶対うまくいかない」ではなく、「いつかはできる」と考える
- 失敗しても自分を責めたり恥じたりせず、「やっちゃった自分」を笑いとばす

### 相談上手になろう

悩みを誰かに聞いてもらって、理解してもらっただけで軽くなり、心のもちようが変わります



### 今の気持ちを書いてみる

頭の中が整理でき、気持ちが落ち着きます  
ポイントは、「手を動かす」ことです  
ノートや携帯・パソコンなどに  
思いのまま書いてみよう



### 上手にストレス解消しよう

音楽を聴く、歌う、映画を観るなど  
自分の好きなことに没頭してストレスを忘れよう  
運動はネガティブな気分を発散させリラックス効果や睡眠リズムを整える作用があります



「転ばない」よりも「転んでも起き上がる」  
こころのしなやかさをめざそう!!

## － こころの不調を感じたら －

こころの健康を保つためには、生きがいを見つけ、自分から積極的に家族や職場、地域社会の人々とより良い人間関係をつくりあげていくことが大切です。



### メンタルヘルスチェック

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。  
当てはまる欄の数字に○をつけてください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1. 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2. 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3. そわそわ落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4. 気分が沈みこんで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5. 何をするのも骨折れだと感じましたか。	0	1	2	3	4
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4

評価

合計

点

合計点が10点以上の場合は、うつ病や不安障がいなどにあてはまる場合がありますので、必要に応じて精神科受診や専門機関への相談を検討してください。

K6 質問票日本語版(平成14年度厚生労働科学特別研究事業)

## うつ病を疑うサイン（周囲が気づく変化）

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など



（厚生労働省「うつ病を知る」2004年）

## 家族にできること

1. いつもと違う様子に気づく
2. 相談につなげる
3. 療養を支える など

（厚生労働省「こころの耳」）

各区保健福祉センター地域保健活動業務担当では、精神保健福祉相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。（P62）

## 大阪市こころの健康センター

〒534-0027

大阪市都島区中野町 5-15-21 都島センタービル 3F

電話 6922-8520 FAX 6922-8526

「こころの悩み電話相談」 電話 6923-0936

（月～金 9:30～17:00 祝日・年末年始を除く）

