

コロナ太りの対策は？

【運動面】

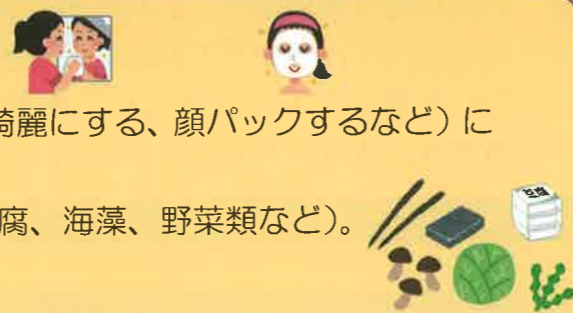
- 日常生活内での活動量を増やす。
- ウォーキングを習慣化する。
- 動画配信、テレビを観ながら自宅で体操やヨガにチャレンジする。



→**身体を動かすことによって消費エネルギーがアップ！**

【食事面】

- 何か食べたいと思ったら、すぐにできること（鏡を綺麗にする、顔パックするなど）に気持ちをスイッチさせる。
- 低エネルギー食品を選ぶ（きのこ、こんにゃく、豆腐、海藻、野菜類など）。
- よく噛んで満腹中枢を刺激する



→**過剰に食べるのを防ぎ、摂取エネルギーが減らせる！**

【精神面】

- 自分自身のストレス発散方法を見つける。
- インターネット電話で家族や友人と顔を見ながら話したりなど、人と「つながる」ことも外出自粛時のストレス対策には有効。
- 身体を動かしてストレス解消。



→**ストレスを解消して太りにくい身体づくりを！**

地域のため、自分たちのために私たちと一緒に活動しませんか？

山梨市食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりとして、「栄養・食生活」についての知識や技術を学び、地域のボランティアとして活動しています。

全国的な組織であり、食生活改善推進員として活動するためには、市で行われる養成講習会を受講する必要があります。

男性女性に限らず、ご興味のある方、気になる方はぜひお問い合わせください。

山梨市役所健康増進課食生活改善推進員会事務局（0553-22-1111）

山梨市食生活改善推進員会より



コロナ太り解消！メタボ予防

～自分でできる予防策を見つけよう！～

新型コロナウイルスの流行により、家で過ごす時間が多くなったという方が増えたのではないのでしょうか？テレワークや自粛期間を通して、外出だけでなく運動する機会が減ってしまったという方も多いでしょう。コロナ太りの原因を探り、自身の対策方法を見つけてみましょう。

コロナ太りの原因は？

運動面

- 在宅ワークや外出自粛による運動の減少、歩数の減少
- エネルギー消費量減少



食事面

- ステイホーム中は、ついつい間食してしまう。（戸棚、冷蔵庫を開けて食べてしまう）
 - 夜が長く飲酒量が増える
- エネルギー摂取の過剰



精神面

- 新型コロナウイルス感染の不安や外出自粛でストレスを感じる。
- ストレスに体が耐えられるように食欲増進ホルモンが分泌
- 過剰摂取につながる



コロナ太り（体重増加、肥満）につながる！

食生活改善推進員とは？

食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから始まった活動で、「食生活を改善する人」を意味し、食を通じた健康づくりボランティア団体です。全国的な組織であり、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに地域で活動しています。山梨市では195名（令和3年度）が地域のために活動を行っています。



会員の研修会の様子



家庭訪問をして塩分測定



リーフレットの配布

肥満予防めしの紹介

【肥満予防のための食事のポイント】

- 1日3食、規則正しく食べる
- 寝る2～3時間前までに食事を済ませる
- 腹8分目
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜、きのこ、海藻類を1日350g以上食べる



きのこごはん（2人分）

ごはん	300g
生しいたけ	40g
しめじ	40g
エリンギ	40g
だし汁	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
三つ葉	10g



一人分あたり栄養価
エネルギー 274kcal
食塩相当量 0.5g

きのこは豊富な食物繊維を含んでいます。便通をよくしたり、生活習慣病の予防につながります。

きのこを加えて食べごたえアップ!

作り方

1. 生しいたけ、エリンギは薄く切り、しめじは小房に分けます。
2. 1はしょうゆ、みりん、だし汁で汁気がなくなるまで煮ます。
3. 糸みつばは茹でて2cm長さに切ります。
4. 熱いごはんに2、3を加えてさっくり混ぜます。



生鮭の照り焼き（2人分）

生鮭	2切れ
しょうゆ	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1と1/3
油	大さじ1/2



一人分あたり栄養価
エネルギー 148kcal
食塩相当量 0.7g

体の中で作ることができない必須脂肪酸（DHA、EPA）を摂取できます。

作り方

1. しょうゆ、みりんをあわせて生鮭を漬け、10分おきます。
2. フライパンに油を入れて温め、中火にして漬けた生鮭を入れて両面を焼きます。

買ったきた生鮭を調味液に浸けて焼くだけ！簡単調理！

里芋とこんにゃくのみそ煮（2人分）

里芋	120g
こんにゃく	120g
にんじん	40g
さやいんげん	20g
だし汁	1カップ
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ2



一人分あたり栄養価
エネルギー 94kcal
食塩相当量 0.8g

里いもに多く含まれるカリウムは、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、高血圧の予防に効果があります。

作り方

野菜を薄く切り、味を染みこませることで薄味でもおいしくいただけます。

1. 里芋は皮をむき、熱湯で2～3分茹でてザルにとり、水洗いしてぬめりをとります。
2. にんじんは半月切り、こんにゃくは5mm厚さに切ります。
3. さやいんげんは茹でて斜めに切ります。
4. だしを温めて1と2を入れ、煮立ったら、砂糖、みそを入れて弱火で柔らかくなるまで煮ます。3を加えて少し煮ます。

豆腐とワカメの貝だくさん汁（2人分）

豆腐	1/4丁
えのき	1/2袋
乾燥ワカメ	2g
小ねぎ	2本
だし汁	300ml
◆酒	大さじ1
◆みりん	小さじ2
◆しょうゆ	小さじ1



一人分あたり栄養価
エネルギー 64kcal
食塩相当量 0.7g

豆腐、きのこ、海藻を使い、満腹感が得られつつ、エネルギーを抑えた汁物です。

作り方

ネギを入れることで塩分控えても美味しくいただけます。

1. 豆腐、えのき、小ねぎを食べやすい大きさに切ります。えのきは石づきを切り落とし、長さを3等分に切ります。ワカメは水で戻し、水気をきります。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら◆、えのきを加えます。
3. 再び沸騰したら、豆腐を加え、温まってきたらワカメ、小ねぎを加えて火を止めます。

満足感たっぷりのレシピです。1食のエネルギー量は少なめですが、食べごたえがあります。

一人分あたり栄養価 合計 エネルギー 580kcal 食塩相当量 2.7g

