

令和7年11月19日

## 令和7年度 健康づくり講座

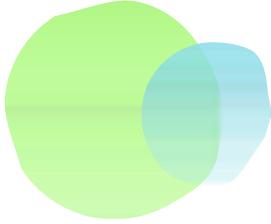
# 無理なく続ける冬の体調管理



加古川市食育マスコットキャラクター  
「もぐピー」

加古川市 市民健康課

# 『冬バテ』ご存じですか？



寒い！！



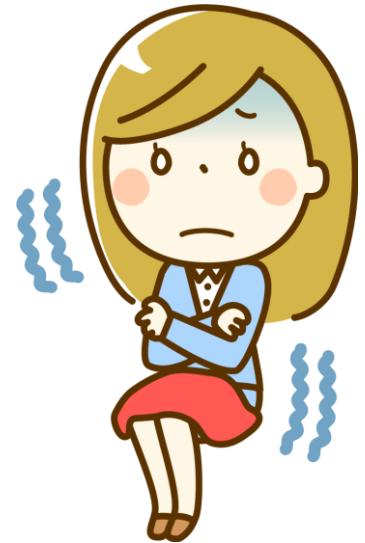
身体を温めようとする



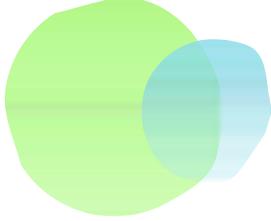
多くのエネルギーを消費する



ビタミンB群、ビタミンCなどの  
栄養素の消費が増える

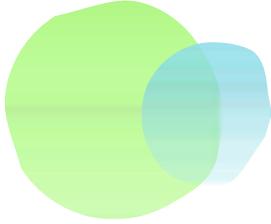


# 冬バテの症状



- 冷え性、肩こり、頭痛  
⇒ 血行不良
- 肌荒れ、髪のパサつき、口内炎  
⇒ ビタミン不足
- 疲れやすさ、寝ても疲れがとれない  
⇒ ビタミンB群不足、自律神経の乱れ

# 食べて体を温める



土の中で育つ食材 = 水分量が少ない

- 根菜類

にんじん、ごぼう、れんこん、玉ねぎ

- 芋類

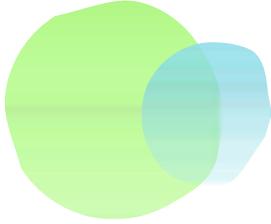
じゃがいも、さつまいも、長いも、里芋

- 香味野菜・薬味

生姜、にんにく、ねぎ



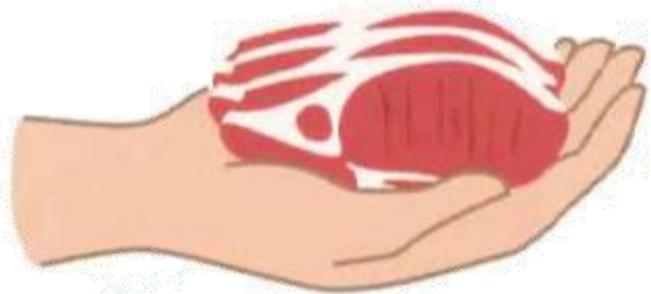
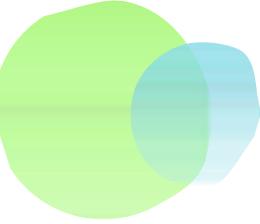
# 食べて体を温める



## たんぱく質

- 消化・吸収される時に熱が発生する「食事誘発性熱産生」が多い。
- 筋肉の材料になり、筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がる。
- 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を  
1食でまとめて食べず、1日3食に振り分ける

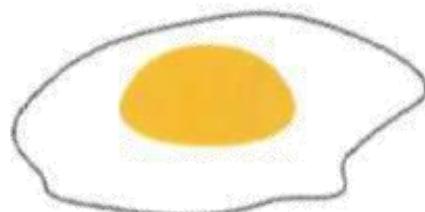
# 1日に食べてほしいたんぱく質



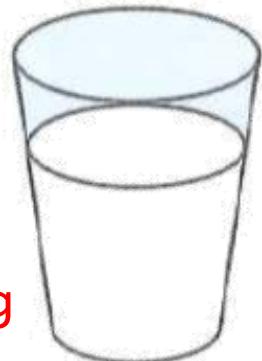
豚もも薄切り50g(3枚程度)  
たんぱく質 約11g



鮭切身100g  
たんぱく質 約20g



卵  
たんぱく質 約8g

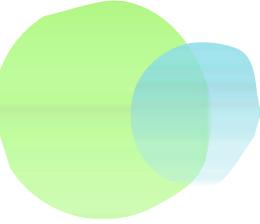


牛乳180ml  
たんぱく質 約6g



納豆(1パック50g)  
たんぱく質 約8g

# 1日に食べてほしいたんぱく質



ご飯150g  
たんぱく質 約3.8g

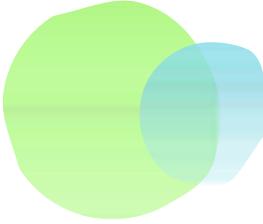


食パン(5枚切り)  
たんぱく質 約6g

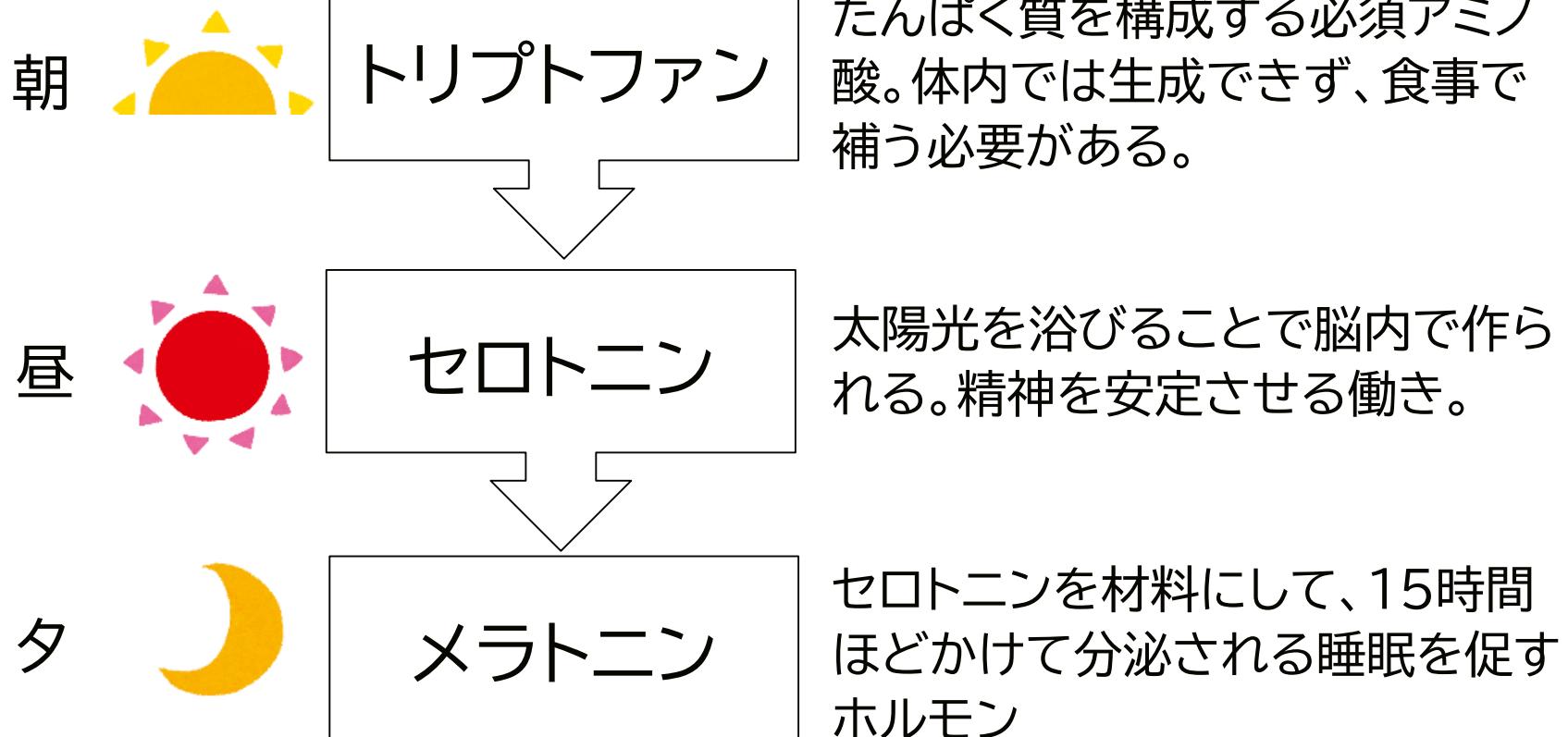
主食を3食摂ることでたんぱく質も摂れる！

※持病をお持ちの方は主治医にご相談ください。

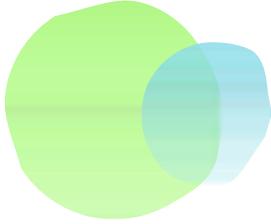
# 食事が心に与える影響



朝にたんぱく質を摂取すると、良質な睡眠につながる



# 食事が心に与える影響

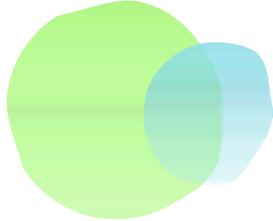


## 発酵食品

- 脳と腸が互いに影響を及ぼし合う「脳腸相関」
- 約90%が腸で生成されるセロトニンは、腸内環境が整うことで生成が促進される。
- 善玉菌は腸内環境を整える。
- 腸内細菌叢は2週間～3か月程度で入れ替わる。
- 食べ比べるより継続食べ。  
「最近なんか調子いいな」を探す。



# 食事が心に与える影響



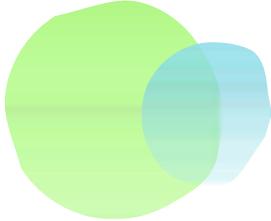
## ビタミンD

- セロトニンの合成を助ける働きがあり、不足すると気分が落ち込みやすくなる。
- 冬は日照時間が短く、日差しが弱いため、皮膚で生成される量が減る。



- 日光浴
- きのこや魚介類で補う(特に乾物)

# 冬のビタミン補給



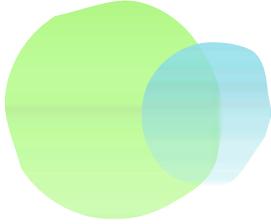
## ビタミンB1、B2、B6

- 寒い中でも体温を維持しようとエネルギー消費量が増加
- 糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるために必要
- 不足すると疲労感、皮膚や粘膜の炎症、手足のしびれ等の症状

# ビタミンB群が多く含まれる食品

- ビタミンB1  
豚肉、魚類、玄米、大豆製品、ナッツ類
- ビタミンB2  
レバー、卵、乳製品、納豆、アーモンド等
- ビタミンB6  
赤身肉、魚類、じゃがいも、さつまいも、バナナ

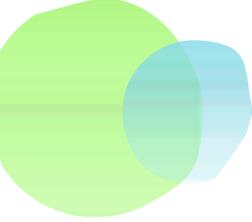
# 冬のビタミン補給



## ビタミンC

- 冬の寒さは体にとってストレス。ストレスに対抗するためのホルモンを合成する際に大量に消費される。
- 熱に弱い。冬は鍋物など加熱する料理が増えるため、調理過程で失われやすい。

# ビタミンCが多く含まれる食品

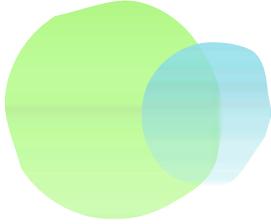


## ビタミンC

- ブロッコリー、ほうれん草、大根、ねぎ等の野菜
  - みかん、いちご等の果物
  - さつまいも、じゃがいも等の芋類
- 
- 免疫機能の維持・調整に関与し
  - 白血球やリンパ球の働きを助けることで、体外から侵入したウイルスや細菌に対する抵抗力を高める効果がある。



# 寒さで増える高血圧



- 鍋物や汁物など塩分の多い食事が増える
- 寒さで外に出る機会が減り、活動量が低下
- 発汗が減ることで体内の塩分量が増加
- 体温を維持しようとして血管が細くなる

暖かい室温

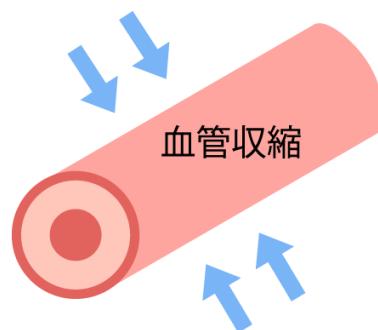
急に冷えると

急に温まると



正常な血管

血圧安定



血管収縮

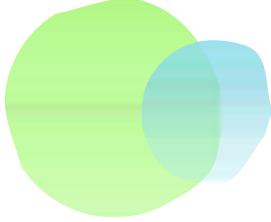
血圧上がる



血管拡張

血圧下がる

# 血圧が高いと？



知らないうちに血圧が高い状態が続く



血管が張りつめた状態が長い



血管の壁が次第に厚く硬くなる



本来のしなやかさを失ってもろくなる(動脈硬化)



脳卒中や心疾患などを引き起こしやすくなる

(mmHg)

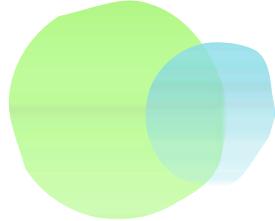
異常 ↑  
拡張期血圧 ↓  
正常



循環器病の  
恐れ

厚生労働省ホームページ「スマート・ライフ・プロジェクト」より抜粋

# 減塩のコツ



- 麺類や汁物

飲み干さない、1日1杯まで、具沢山に

- 調味料

むやみにかけない、かけるよりもつける  
食卓に調味料を置かない、大量に出にくい容器

酢や香辛料を活用

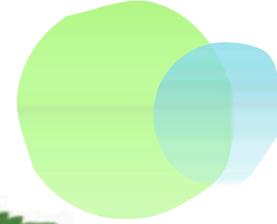
減塩・低塩調味料に変更



- 避けたい食材

漬物、練り物・ハム等の加工食品、惣菜

# 積極的に摂りたい食材



- 香りの強い野菜

しょうが、にんにく、ねぎ、しそ  
三つ葉、みょうが、セロリ等



- カリウムを多く含む食材

体内の余分な塩分を排泄するのを助ける

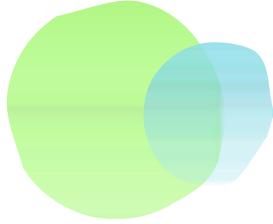
**野菜**(ほうれん草や小松菜などの葉物野菜)

**きのこ、海藻類**

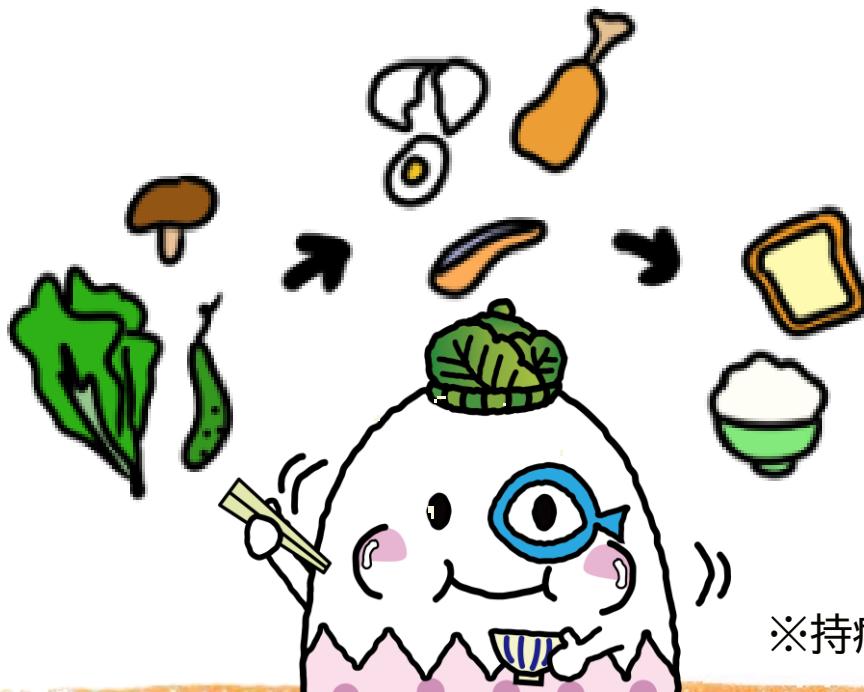
果物(バナナ、アボカド等)

芋類(さつまいも、じゃがいも等)

# ベジ・ファースト



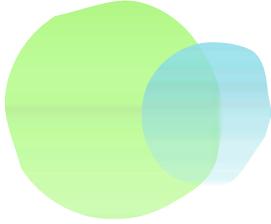
- 食事の際は、まず最初に野菜から食べ始める  
(きのこ・海藻類でもOK)
- 食物纖維は血糖値の上昇を穏やかにする
- 食べすぎを防ぎ、肥満の防止



ベジ・ファーストは  
**高血圧予防！**  
**糖尿病予防！**  
**肥満予防！**

※持病をお持ちの方は主治医にご相談ください。

# ヒートショックとは



- 寒暖差が原因で、血圧が急激に上昇・下降し、心臓や血管へ大きな負担がかかることで健康リスクを引き起こす現象のことと言います。

主な症状：めまい、立ち眩み、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞など



# ヒートショックを起こしやすい人

- 高齢者
- 高血圧や、生活習慣病の持病がある
- 水分補給をあまりしない
- 熱い風呂に好んで入る
- 飲酒後に入浴する

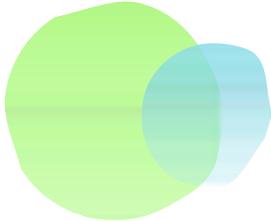
# ヒートショックを引き起こさないために

## 【入浴時】

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- 湯温は**41度以下**、お湯につかる時間は**10分まで**を目安にする。
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。

※各部屋の温度差をなくすこと

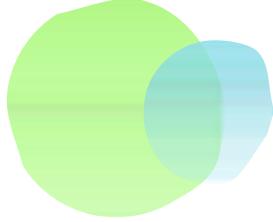
# 主な感染症について



- 季節性インフルエンザ
- 新型コロナウイルス感染症
- 感染性胃腸炎(ノロウイルス) など

感染経路：接触感染、飛沫感染、経口感染など

# 感染症予防①



- 手洗い・うがい
- マスクの着用を含む咳エチケット
- 適度な室温・湿度の設定とこまめな換気

# 手洗い

## ①手洗い

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。 手首も忘れずに洗います。



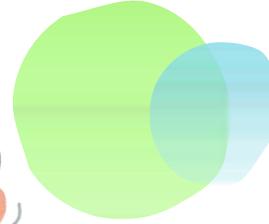
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 正しい手の洗い方

### ポイント！

ハンドソープをつけてから水で流すまで**15秒以上**こすり合わせましょう！

# うがい

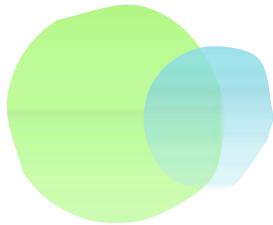


- 1回目：水を含み強く「ブケブケ」する
- 2回目：新しい水を含み、上を向いてのどの奥まで「ガラガラ」うがいをする
- 3回目：2回目と同様に再度「ガラガラ」うがいをする



うがいのタイミング：起床後、食前食後、外出先から帰宅後、口の中が乾燥している時など

# 正しいマスクの着用



## 正しいマスクの着用



- 1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

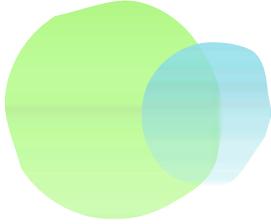


- 2 ゴムひもを  
耳にかける



- 3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

# 咳エチケット



## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

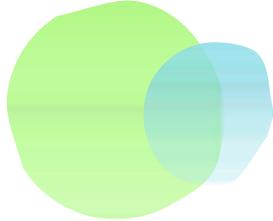
袖で口・鼻を  
おおふ



何もせずに  
咳やくしゃみをする

せき  
咳やくしゃみを  
手でおさえる

# 環境を整える

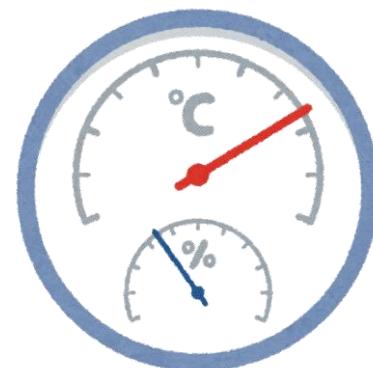


- 室温は18°C以上
- 湿度は40~60%
- 定期的な換気

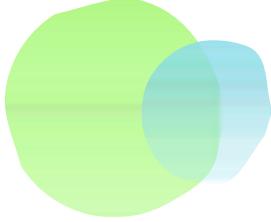
※換気の目安:1時間に2回(1回につき数分程度)



換気をしよう



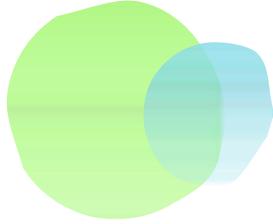
# 感染症予防②



- 感染症予防のためには、自己免疫を高めることが有効です。
- 自己免疫を高めるためには、日々に生活習慣を整えることが重要です。
- 生活習慣を整えるためには、食事のほかに**十分な睡眠と適度な運動**が重要です。



# 睡眠について

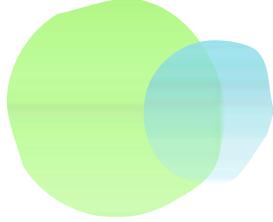


- 適正な睡眠時間は、年代によって異なります。
- 成人では、**6時間以上**、高齢者の方は**床上時間が8時間以上にならないことが大切です。**
- 令和5年の市民アンケート調査では、睡眠による休養が取れている人の割合は全体の約70%でした。  
※睡眠時間には個人差があります。

# 良い睡眠のためのポイント

- しっかり朝食をとる
- 朝日をしっかり浴びる
- 日中の運動・身体活動量を増やす
- 夕食以降は、コーヒーなどカフェイン飲料は控える
- 就寝2時間前までに食事を済ます
- 寝る1時間前からスマートフォンを使用しない

# 冬の運動について



- 冬は寒冷の影響で、体温の発散を防ぐために血管が収縮し、血圧が上がりやすく、心臓に負担がかかります。
- 気温の変化の少ない屋内で行うか、外に出る場合は、日中の日が射す暖かい時間に行いましょう。
- 運動前には、十分にストレッチや準備体操を行いましょう。
- こまめな水分補給を心がけましょう

# +10分(プラステン)から始めよう

- 今よりも**10分多く**からだを動かすことを意識することで、身体活動量を増やしましょう。

※日々の積み重ねが大切です！1日10分の運動を数回に分けて実践することも効果的です。

- 週2～3日の筋トレの実施

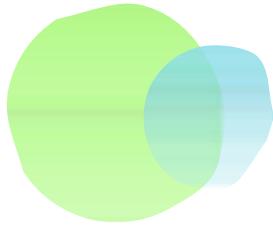
※やりすぎに注意！ご自身の体調に合わせて実施しましょう。

- 座りっぱなしにならない

※30分に1回は立ち上がるようになります。



# 自宅でできるストレッチ



例)

## 大腿後面のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、  
上半身をゆっくり引き寄せる。

## 股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて股を開き、  
両膝を軽く下へ押す。

## 腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。  
両手を上げながら上体を後ろにそらす。

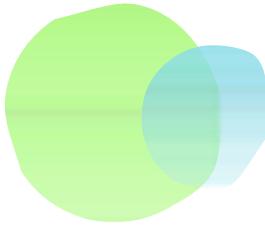
## <回数・時間の目安(例)>

- ・筋トレ:4秒(上げる・下げるなどの各動作すべて4秒間)を10回程度
- ・ストレッチ:目安は30秒

出典:厚生労働省 身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン(2025年6月版)

# 自宅でできる運動

例)



## 上体起こし



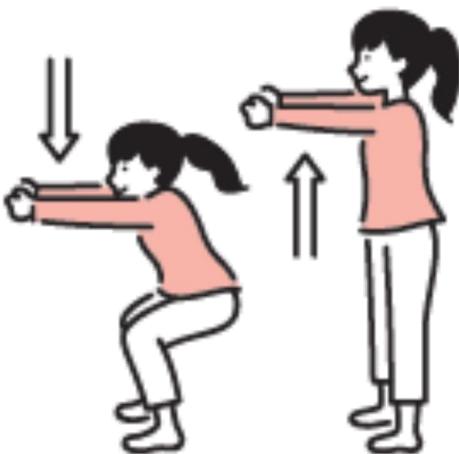
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

## 上半身の捻転運動



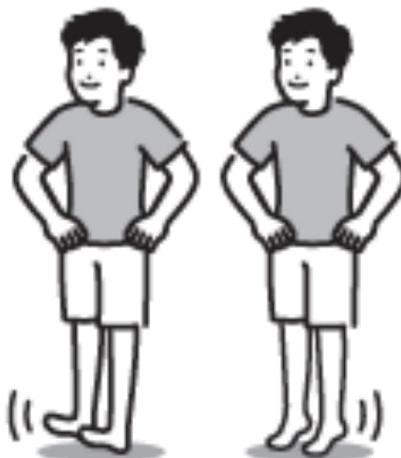
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

## スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

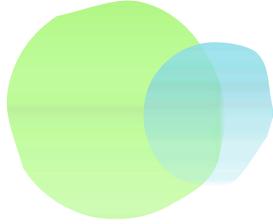
## 足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

出典:厚生労働省 身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン(2025年6月版)

# 実践してみよう

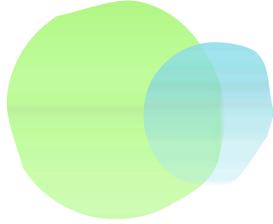


## <実践時のポイント>

- ①呼吸を止めないこと
- ②反動はつけないこと
- ③無理のない範囲で行うこと  
(少し息が切れる程度の強度が望ましいです)



# 肩まわりのストレッチ

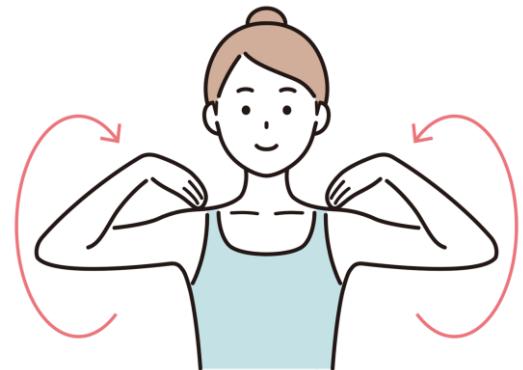


## 1 肩の上げ下げ 1セット10回

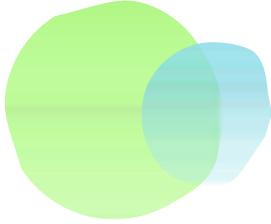
- ①浅く座った状態で、足は肩幅に開き姿勢を正す。
- ②両肩と一緒にゆっくり持ち上げる。
- ③ストンと一気に脱力し、肩を落とす。

## 2 肩まわし 1セット10回ずつ

- ①両肩にそれぞれ手をのせる。
- ②空中に円を描くようにゆっくり肘を動かす。
- ③外回りで10回、内回りで10回実施。

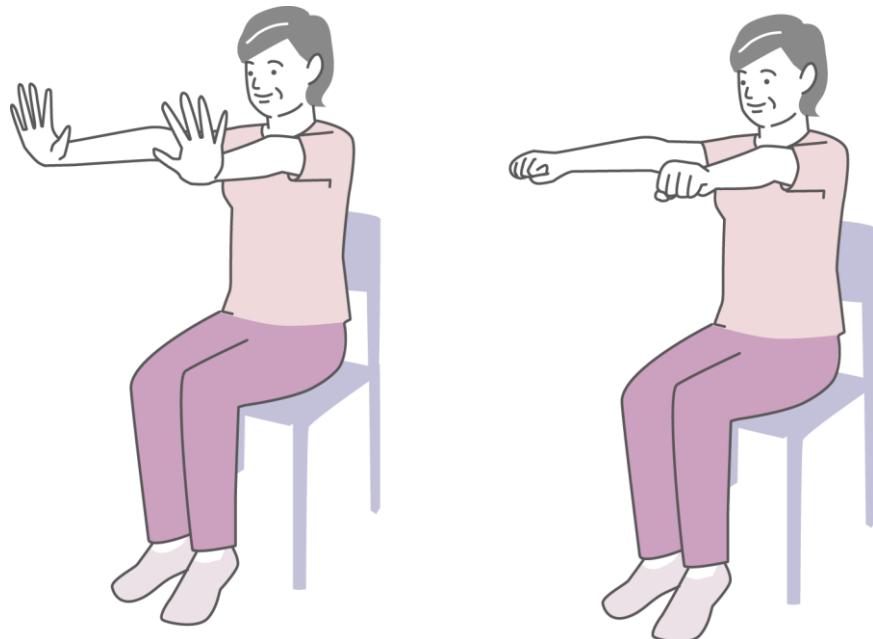


# グーパー



## グーパー運動 1セット10回を2セット

- ①足は肩幅に開き姿勢を正して座る。
- ②両手を前に伸ばし、ゆっくりグー、パーを繰り返す。

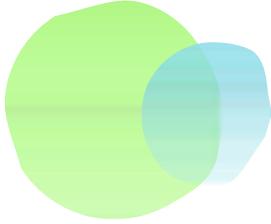


# 足指のグーパー(参考)



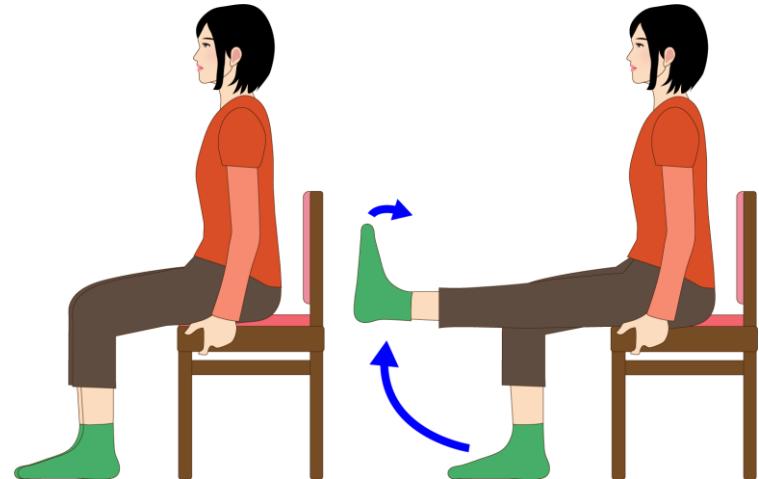
足指も手と同様にグーパーしたり、足の指の間に手を入れてほぐすことで、足の血流が良くなり、冷え予防になります。

# 片足上げ

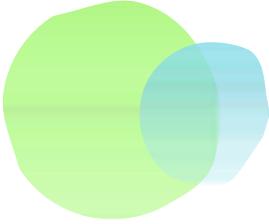


1セット10回を2セット

- ①手を腰に当て、(もしくは椅子を持つ)背筋を伸ばして椅子に座る。
- ②片足ずつ、ひざを伸ばしながらゆっくりと持ち上げる。
- ③無理に伸ばしすぎないように注意し、ゆっくり下ろす。

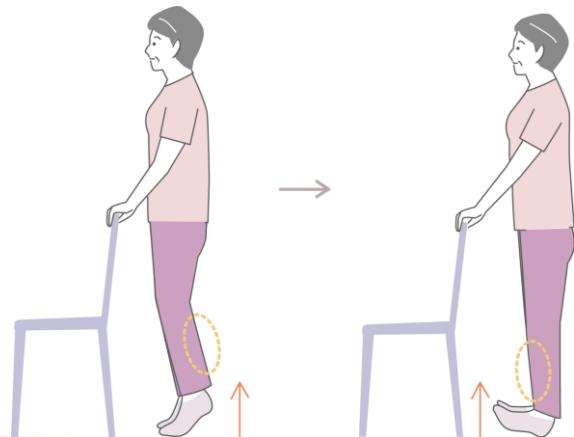


# かかと、つま先の上げ下げ

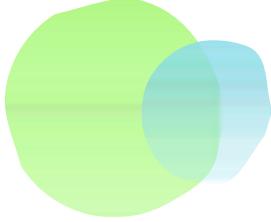


1セット10回ずつを2セット

- ①椅子の背もたれを両手で持つ。
- ②両足を軽く開き、背筋をまっすぐにして立つ。
- ③背伸びをするように、1, 2, 3, 4のリズムでゆっくりと両方のかかとを上げ、同じリズムでゆっくりと下ろす。
- ④次は1、2、3、4のリズムで今度はつま先を上げる。
- ⑤同じリズムでゆっくりと下ろす。



# スクワット



1セット10回

- ①椅子の背もたれを両手で持つ。
- ②両足を軽く開き、背筋をまっすぐにして立つ。
- ③1, 2, 3, 4のリズムでゆっくり両膝を曲げ腰を下ろす。
- ④同じリズムでゆっくりと元の姿勢に戻る。



おつかれさまでした  
ご清聴ありがとうございました

