

30分に1回 立ち上がろう



立ち上がる意識たった一つで、病気の予防が可能

座り過ぎによる生活習慣病のリスクが分かってきました。

集中して仕事をしていると、30分はあっという間に過ぎてしまいます。

気分転換も兼ねて、30分に1回は立ち上がってみませんか？

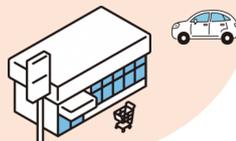
生活の中でちょこっと意識して、歩数をUP



ワンフロア上の
トイレに行く



駐車場はあえて
遠い場所に停める



休日は電車やバス
でお出かけする



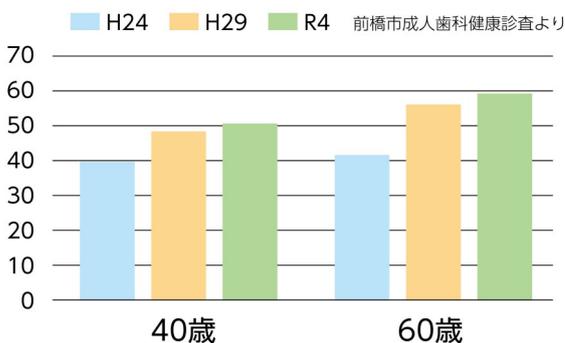
早歩きだと効果UP♪ ※会話はできるけど、歌は歌えない速さ

前橋市民限定

成人歯科健康診査実施中

対象者には、令和6年6月受診シールを郵送。対象者は500円で健診が受けられます。

進行した歯周病を有する者の割合



20歳 25歳 30歳 35歳 40歳 45歳 50歳

55歳 60歳 65歳 70歳 (R7年3月末現在の年齢)

期間 令和7年2月末まで

健康まえばし21 **7**ポイント

進行した歯周病がある人の割合が増えています。

歯ブラシだけで落とせる汚れは約6割ですが、

歯間清掃用具も使うと9割にアップします！ぜひ使いましょう♪



筋肉をつくる材料！ たんぱく質についてQ&A

身体を動かしやすい季節になりました。身体を動かす際には筋肉の働きが重要になってきますが、その筋肉をつくる材料になるたんぱく質についての疑問にお答えします。

Q1

筋肉をつけるため、食事のほかにたんぱく質（プロテイン）をとった方がいいの？

A1

食事のほかにたんぱく質をとるだけでは筋肉はつきません。 筋肉は運動などで刺激されると、筋肉の組織へたんぱく質の吸収が促され、筋たんぱく質の合成が進み、発達します。筋肉をつけるためには、**運動などで筋肉を使い、3食たんぱく質を十分とって、筋肉の材料となるたんぱく質を体内に維持しておくことが必要**です。なお、たんぱく質のおかずの食べ過ぎは体重増加に繋がることがあるので注意が必要です。

Q2

筋肉をつくるならいつ食べるのが効果的？

A2

筋肉の増加効果が期待できるたんぱく質摂取のタイミングは**朝食（活動期のはじめ）**です。朝食はしっかり食べて、たんぱく質を十分補いましょう。



たんぱく質摂取推奨量（18～64歳）
男性65g/日、女性50g/日

【参考】

日本人の食事摂取基準（2020年版）厚生労働省、吉田貞夫著 患者に話したくなる「たんぱく質」のすべて（2024）メディカ出版

たんぱく質が1日の
約1/3とれるレシピ

とんとんビーンズ

「食べよう まえばし」管理栄養士おすすめ
地産地消レシピ より



【1食分の栄養価】

エネルギー：214kcal、たんぱく質：17.6g、
脂質：14.3g、炭水化物：13.0g、食塩相当量：1.0g

〈材料〉4人分

豚もも肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	5g
玉ねぎ	150g
パプリカ（黄）	50g
サラダ油	大さじ1
蒸し大豆	100g
トマト	200g
トマトケチャップ	大さじ2
④ コンソメ	小さじ1
塩	少々
パセリ（みじん切り）	少々

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- ②玉ねぎとパプリカは1.5cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。トマトはざく切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れにんにくを炒め香りが出たら、①を入れ炒める。半分くらい火が通ったら、玉ねぎとパプリカを加え炒める。
- ④③に蒸し大豆、トマト、④を入れて弱火でフタをして煮詰める。器に盛り、パセリを飾る。



前橋市健康増進課