

しずおか健康長寿財団

だより

46

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●ねんりんピック愛顔のえひめ2023に静岡県選手団を派遣します。

高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭（ねんりんピック）が、令和5年度は、愛媛県で開催されます。
本県からはスポーツ・文化交流大会全29種目中26種目に176人（6月30日現在）の選手団（政令市を除く）が、美術展に6部門12作品（政令市を除く）が参加し、全国から集まった選手や地元の方々と交流を深めます。

【第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック愛顔のえひめ2023）概要】

主 催	厚生労働省、愛媛県、一般財団法人長寿社会開発センター
共 催	スポーツ庁
テ ー マ	ねんりんを 重ねた愛顔 伊予に咲く
会 期	令和5年10月28日（土）～31日（火）
参加予定人員	延べ約50万人（観客含む）

【競 技】

区 分	種目（開催地）
スポーツ交流大会（10種目）	卓球（宇和島市）、テニス（松山市）、ソフトテニス（大洲市）、ソフトボール（今治市）、ゲートボール（東温市）、ペタンク（鬼北町）、ゴルフ（松山市）、マラソン（松野町）、弓道（松山市）、剣道（松山市）、
ふれあいスポーツ交流大会（15種目）	ウォークラリー（上島町）、グラウンド・ゴルフ（久万高原町）、ラグビー・フットボール（四国中央市）、水泳（松山市）、サッカー（松山市・新居浜市・西条市）、ソフトバレーボール（松山市）、サイクリング（八幡浜市・伊方町）、太極拳（西条市）、軟式野球（松山市・新居浜市・西予市・内子町）、バウンドテニス（新居浜市）、スポーツウエルネス吹矢（砥部町）、ダンススポーツ（今治市）、インディアカ（伊予市）、カローリング（八幡浜市）、バドミントン（松山市）
文化交流大会（4種目）	囲碁（松前町）、将棋（愛南町）、俳句（松山市）、健康マージャン（四国中央市）

（令和4年度のねんりんピック神奈川大会の様子）



●市町や学校と、健康関連イベントや健康づくり教室などに協力できるサポーターをつなぐマッチングサイトを御利用ください！

【概 要】

- しずおか健康長寿財団のホームページ上に、「しずおか健康づくりサポーター」として登録し活動していただいている企業・団体の情報を公開しています。
- 併せて、サポーターが行っている健康管理・食育・感染対策などの講座の実施や市町が行う事業・イベントへの協力を直接依頼できるマッチングサイトも開設しています。
- 申し込み・問い合わせは、サイト上でいつでもできますので、御利用ください。

【留意事項】

- * 現在、マッチングサイトの利用（申し込み）は、市町・学校（特別支援学校を含む）・幼稚園・保育所に限定していますので御了承ください。
- * 申し込み前に各企業・団体の「実施条件」を御確認ください。
- * サポーターによる講座の実施やイベントへの協力は、原則無料ですが、一部実費負担をお願いする場合がありますので、御了承ください。

【問 い 合 せ 先】公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL 054-253-4221

【ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>

＜保健指導講話＞

「食欲の秋！適切な必要エネルギーを知って、おいしい季節を楽しもう。」

●食欲の秋 到来！
まだまだ暑い日は続きますが、暦の上では秋到来。秋と言えば、いもくりなんきん、さんまや鮭、果物などおいしいものがたくさん出てくる季節ですね。つい食べ過ぎてしまったり、気を付けているのに年々太ってきたと感じる方もいらっしゃると思います。知識を少しブラッシュアップして、おいしい季節をより健康に楽しく過ごしていけたらよいですね。

●自分にとって必要なカロリーは？
食べる量と活動量のバランスが釣り合えば体重は一定に保たれますが、体重が増えていくのであれば、食べる量を減らしたり活動量を増やして調整しなければいけません。みなさん、自分にとって必要なカロリーがどれくらいなのか知っていますか？年齢や性別によって基礎代謝量は異なりますし、身長や体重、身体活動レベルによっても変動します。つまり、一人一人に、“適量（1日の推奨カロリー）”があるということです。1日の推奨カロリーは以下のように求められます。

川口 知香
浜松健診センター
保健師

1日の推奨カロリー＝基礎代謝基準値(kcal)×体重(kg)×身体活動レベル

図1は、男女別・年代別 基礎代謝基準値（体重1kgあたり・1日の基礎代謝量の目安）を示しています。30歳を境に消費されるカロリーが低くなることが知られています。

☆身体活動レベル

I(低い) …1.50	日常生活において大部分が座った状態で、安静にしている時間が長い。仕事はデスクワークが中心となる。
II(ふつう)…1.75	座位中心だが、通勤や作業内容によっては歩行、立った状態での作業や接客を行う。家事や軽いスポーツも行う。
III(高い) …2.00	仕事でよく移動したり、立った状態で作業をしたりすることが多い。ふだんからスポーツなどを習慣としている。

表1のように、1日に必要とするカロリーの目安を確認し、その範囲内におさまるように食事量を調整しましょう。個人差があるのであくまで目安とし、日々体重測定をして、その値を参考にしながら調整してみてください。もしいつもより食べ過ぎてしまった場合のコツとして、そのあと2～3日は摂取カロリー量を減らしてみるとよいでしょう。また、食事の調整だけでなく、運動量を増やすことも大切です。運動時間を作るのが難しい人は、普段の生活（仕事や家事など）の中で、階段を使ったり駐車場を遠くにして歩行を増やしてみたりと、いつもより体を動かすことを意識してみるとよいと思います。

●“旬のもの”を摂りましょう

ところで話は変わりますが、“旬のもの”は栄養価が高く、栄養素を効率よく体内にとり入れることができます。また、ウィズコロナ時代となった今、体のバリア機能をアップしてくれる“旬のもの”を摂ることで、より健康で免疫力の強い体を手に入れることにつながります。そんな旬の秋の食材には、さつまいも（体内の活性酸素を除去して細胞を守るビタミンCが豊富）・春菊（強い抗酸化作用で粘膜を守るβカロテンの含有量が多い。食物繊維も多く腸内環境を整えて免疫力を高める）・エリンギ（βグルカンという食物繊維が多く含まれ、免疫細胞を活性化させて病気から体を守る）がおすすめです。ぜひ参考にしてみてください！

図1 男女別・年齢別 基礎代謝基準値（体重1kgあたり・1日の基礎代謝量の目安）

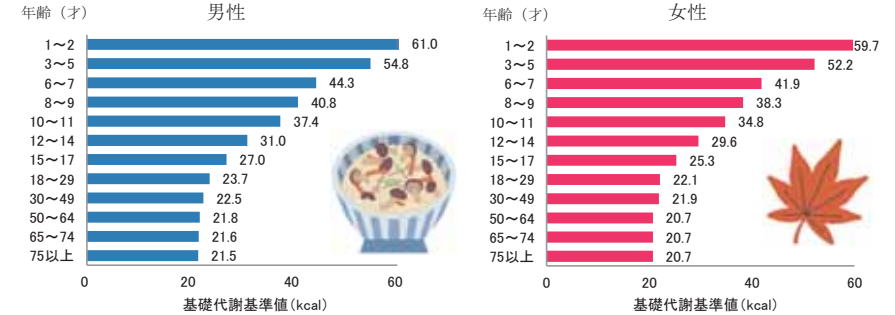


表1 1日の推奨カロリーの目安（kcal/日）

☆

身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0～5カ月	—	550	—	—	500	—
6～8カ月	—	650	—	—	600	—
9～11カ月	—	700	—	—	650	—
1～2才	—	950	—	—	900	—
3～5才	—	1300	—	—	1250	—
6～7才	1350	1550	1750	1250	1450	1650
8～9才	1600	1850	2100	1500	1700	1900
10～11才	1950	2250	2500	1850	2100	2350
12～14才	2300	2600	2900	2150	2400	2700
15～17才	2500	2800	3150	2050	2300	2550
18～29才	2300	2650	3050	1700	2000	2300
30～49才	2300	2700	3050	1750	2050	2350
50～64才	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65～74才	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75才以上	1800	2100	—	1400	1650	—

参考・引用資料：一部改変 最新改訂版 知っておきたい栄養学 白鳥早奈英 Gakken



<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店
0120-61-0097
- 磐田駅前店
0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー