いしかわ健康だより 令和8年春号

運動

運動にはさまざまな種類がありますが、今回はバランス力と下肢筋力をきたえ、
元気な足腰をつくるトレーニング「ロコトレ」を紹介します。
続けることで、転倒や要支援・要介護の予防につながります。
無理せずご自分のペースで続けてみてください！

①片足立ちでバランス能力アップ！

方法：姿勢をまっすぐにし、床につかない程度に片足をあげる

頻度：片足ずつ１分間で１セット、１日３セット

ポイント

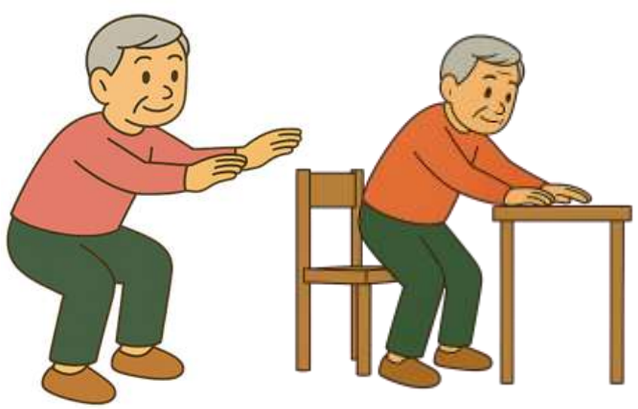
・転倒しないようにつかまるものがある場所で行いましょう

・支えが必要な方や、不安な方は机に手や指をついて行いましょう

②スクワットで下肢筋力アップ！

方法：足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように、２～３秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元にもどる。ひざがつま先より前に出ないようにする。

頻度：５～６回で１セット、１日３セット



ポイント

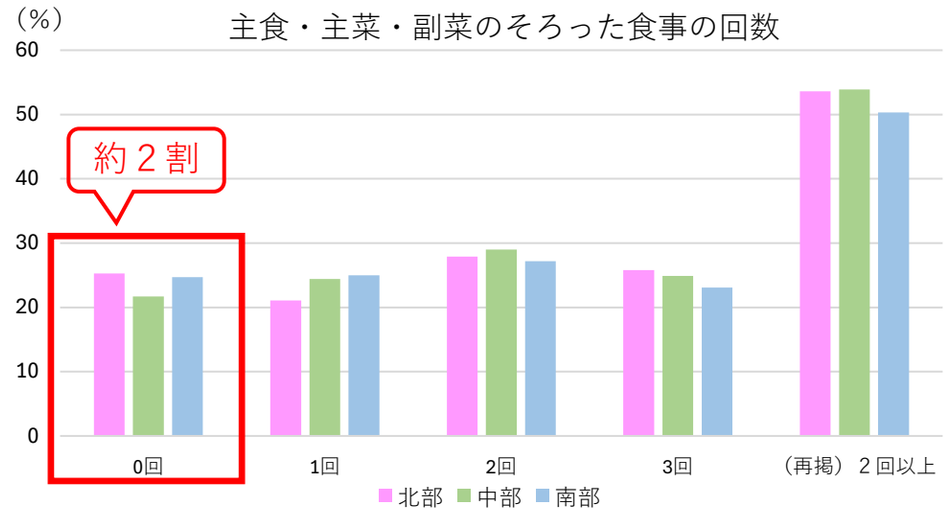
・支えが必要な方や不安な方はイスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返しましょう

・動作中は息を止めないようにします

【お問合せ先】石川県健康推進課　☎０７６－２２５－１５８４

令和７年１月に行った健康に関するアンケート調査の結果の一部と、
春に向けてより健康に過ごすポイントをご紹介します。

体調管理のためには、日々の食事のバランスが大切ですが、
アンケート調査の結果から、主食・主菜・副菜のそろった食事を、
１日に１回もとらない方が約２割いらっしゃることが分かりました。



北部：輪島市、珠洲市、穴水町、能登町
中部：七尾市、羽咋市、かほく市、津幡町、内灘町、志賀町、宝達志水町、中能登町
南部：金沢市、小松市、加賀市、白山市、能美市、野々市市、川北町、石川県外

- ✅食べ物にふくまれる栄養素は、それぞれに大切なはたらきがあります
- ✅主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養を自然にとることができ、低栄養の予防にもつながります
- ✅特に主菜（肉・魚・卵・大豆製品）は、筋力低下やフレイルの予防に大切です

1 バランスの良い食事のコツ

弁当や総菜も活用してみよう！

毎回、「主食・主菜・副菜」をそろえるのは、なかなかむずかしいものです。
そんなときは、弁当や総菜を利用するのもひとつの方法です。
コツは、弁当を選ぶときに「主食・主菜・副菜」がそろっているものを選ぶと手軽にバランスのよい食事になります。

主食
（ご飯・パン・麺類など）

副菜
（野菜、きのこ、いも、海そう料理など）

主菜
（肉・魚・卵・大豆料理など）

野菜が少ない弁当や麺類を選ぶ場合は副菜（サラダや野菜の和え物など）を1品追加することで、「主食・主菜・副菜」がそろった食事になります。

主食＋主菜

＋

副菜

プラス
＋１品で
バランスの良い食事に！

かんたんごはんレシピ

家にある缶詰やレトルト食品を使っても、手軽に栄養をとることができます。

缶詰を使ったレシピ

ツナ缶

カレーツナサンド

やきとり缶

やきとりオムレツ

缶詰を使ったレシピの詳細は別添
石川県栄養士会作成の
リーフレットをご覧ください

レトルト食品を使ったレシピ

焼きカレー
材料（１人分）
・ごはん　１５０ｇ
・レトルトカレー　１袋
・卵　１個
・チーズ　適量
・ブロッコリー　２０ｇ
（冷凍のものでも可）

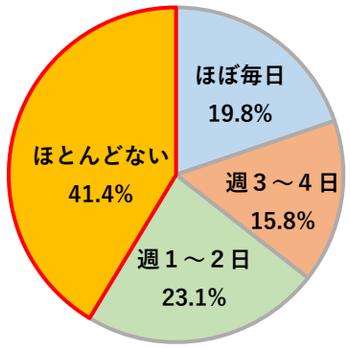
作り方
①耐熱皿にごはんを入れ、カレーをかける。

②真ん中に卵を割り、ブロッコリー（解凍したもの）、チーズをのせて白身が固まるまでトースターで焼く。（７～８分程度）

2 身体を動かしましょう

あたたかくなる春は体を動かすにはぴったりの季節です。できることから少しずつ始めてみませんか？

Q　どれくらいの頻度で歩行やストレッチなど運動をしていますか



調査の結果、約4割の方が運動する習慣がほとんどないことが分かりました。

からだを動かすこと（身体活動）には「運動」と「生活活動（家事・労働・通勤・通学など）」があります。運動ができなくても、日常生活で意識して体を動かせば立派な健康づくりになります。

生活活動

○座りっぱなしの時間を減らす
テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がりからだを動かしましょう。掃除や料理などの家事も立派な身体活動です！

○工夫例
・いつもより念入りに掃除機をかける
・いつもより大きい歩幅で速く歩く
・遠めの駐車場をあえて選んで、歩く距離を増やす
・庭の草むしりをする
・テレビCMの間は立って足ぶみする　など