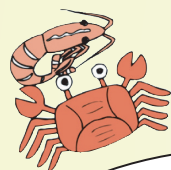


# いしかわ健康バランスガイド

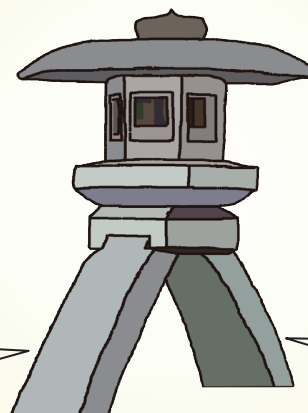
今日から実践

いしかわの郷土色、風土を生かした健康づくり



## 食事編では

いしかわの郷土料理や特産物を生かした料理を取り入れながら、バランスのよい食卓づくりや食べる方法を学びましょう。



ことじ とうろう  
徽軫灯籠

日本三名園の一つ「兼六園」のシンボル。足が二股になっていて、形が琴の糸を支える琴柱（ことじ）に似ていることから、この名がついたと言われています。



## 身体活動編では

いしかわの身近な自然を生かしながら、無理なく身体活動を生活にとりいれる方法を学びましょう。

徽軫灯籠のように、食事や身体活動でバランスよく健康づくりを進めましょう。


石 川 県

# も く じ

## 石川県民の健康度はどうなの？ 1

## 自分のからだを知ろう！ 2

### いしかわ健康バランスガイド 食事編

ステップ1	献立の構成を知ろう	3
ステップ2	自分に合った量を見つけよう	4
ステップ3	何をどのくらい食べたらいいんだろう	5
	 料理の数え方のポイント	6
ステップ4	バランスのとれた食事をとるための実践のコツ	7
ステップ5	肥満が気になる人の食生活のポイント	8
ステップ6	自分が食べたものをチェックしてみよう	9
参考1	いろいろな料理の量「〇つ」を知ろう	10
参考2	いしかわの郷土料理を作ってみよう	15

### いしかわ健康バランスガイド 身体活動編

ステップ1	貯めよう！健康ポイント	18
ステップ2	健康ポイントを知ろう！	19
ステップ3	Aさんの事例を参考に身体活動プランを組んでみよう！	20
ステップ4	さあ、あなたの身体活動量の評価とプランを立ててみよう！	21
ステップ5	運動を行うにあたっての注意事項	22
ステップ6	健康づくりのための身体活動の選び方	
	Ⅰ メタボリックシンドロームを改善したい方へ	23
	Ⅱ 体力をつけたい方へ	23
	Ⅲ ライフステージに応じた身体活動の選び方	25
	Ⅳ 腰痛を予防・改善したい方へ	28
	Ⅴ 肩こりを予防・改善したい方へ	28
	Ⅵ 膝痛を予防・改善したい方へ	29
参考1	グループで行う楽しいレクリエーション体操	29
参考2	いしかわの生活暦と健康づくりのための身体活動	30
参考3	もっとしっかりと身体活動に取り組みたい方へ	30

## もっと健康づくりのための知識を学びたい方へ 31

## 《付録》チェック表をつけてみよう 32