

バランスのいい食事とバランスガイド

バランスのいい食事って？

- ・体に必要なすべての栄養素を必要なだけとれる食事のことです。
- ・バランスのいい食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。
- ・メニューを考えるときは、肉や魚などのおかずだけでなく、野菜を使ったおかずもつけあわせてみたり、いろいろな食品を使っている料理を選んでみてはいかがでしょうか。
- ・一食でいろいろな食品をとるのが難しいときは、一日あるいは数日単位でバランスを考えてみましょう。例えば、お昼に野菜が十分とれなかったら夜に野菜を多めにとる、同じ料理が続いた次の日は別の食品を使った料理を食べる、いろいろな調理方法(焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、ゆでる、炊く、あえる)を組み合わせるなどしてバランスがとれるように工夫してみましょう。



出典元：農林水産省「健康な毎日を過ごすために～食生活Q&A～」

食事バランスガイド ～健康づくりには食も大切～

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を示したイラストです。回る「コマ」をイメージし、水分を軸として、バランスのとれた食事と回転(運動)ではじめて安定するということを表しています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)

5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、豆腐、海藻類) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度

2 果物 みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事量の目安は、身体活動量が低い成人男性、活動量がふつう以上の成人女性です。

SHIBUYA WALKING MAP

シブヤ
ウォーキング
マップ

渋谷



ちがいを
ちからに
変える街

発行 2018年3月

渋谷区役所健康推進部地域保健課

〒150-8010 渋谷区渋谷 1-18-21 電話：03-3463-1211 (代表)

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



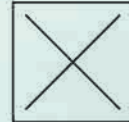
渋谷区の妖精

あいりっすん (IRISSN)
(渋谷区PRキャラクター)



©SHIBUYA CITY

渋谷



ちがいを
ちからに
変える街

ちかいを ちからに 変える街



区長あいさつ

渋谷区では2016年10月に新たな渋谷区基本構想を策定しました。

健康・スポーツ分野においては、「思わず身体を動かしたくなる街へ。」として、生涯を通じた健康づくりの推進を掲げています。

渋谷区は、起伏に富んだ地形や多彩な街並み、さまざまな公共空間に恵まれています。

道玄坂や玉川上水などの地形、街並みでは原宿や代官山に代表される刺激にあふれた街がある一方、松濤や初台、西原などの落ち着いた住宅街、そして都立代々木公園や恵比寿ガーデンプレイスなどの公共空間などがすぐに思いつくことでしょう。

この渋谷区を「15平方キロメートルの運動場」とみなして、身近な場所で新しい渋谷を再発見できるようなウォーキングコースを9コース選定し、「シブヤウォーキングマップ」としてまとめました。

どうぞこのマップを、楽しみながら無理なく、生活習慣の一部として運動を続けていくための、健康づくりツールのひとつとしてご活用ください。

長谷部 健

目次

区長あいさつ	p. 2	準備運動・整理運動	p. 4
目次	p. 2	ウォーキングのフォームと靴の選び方	p. 5
ウォーキングのメリット	p. 3	コース索引図	p. 6
ウォーキングの流れ	p. 3	ウォーキングコースマップ	p. 7 ~ p. 15
コース情報・凡例	p. 3		

ウォーキングのメリット

ウォーキングを続けることによって、さまざまな恩恵が受けられます。

老化の防止

生活習慣病の予防

心肺機能の向上

骨粗しょう症の予防

肩こり・ストレス解消

肥満の防止

ウォーキングの流れ

ウォーキングの前後には、ウォーミングアップとクーリングダウンを行います。

ウォーミングアップ

- 10分~15分の準備運動で筋肉・心臓への急な負担を軽減する
- 30分前くらいにコップ1杯の水分をとる

ウォーキング

- 無理をしない運動量を心がける
- 水分補給はのどが渇く前(15分~20分おき)に、ひと口~200ml程度

クーリングダウン

- 10分~15分の整理運動で筋肉の疲れを除去する
- コップ1杯~体重減少分程度の水分を、ゆっくりと数回に分けて補給する

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給

をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。水分補給はこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に行うことが大切です。



コース情報

歩く距離

コース全体の距離&おおよその歩数(歩幅70cm)

歩く時間

ウォーキング標準タイム(時速4km)

消費カロリー

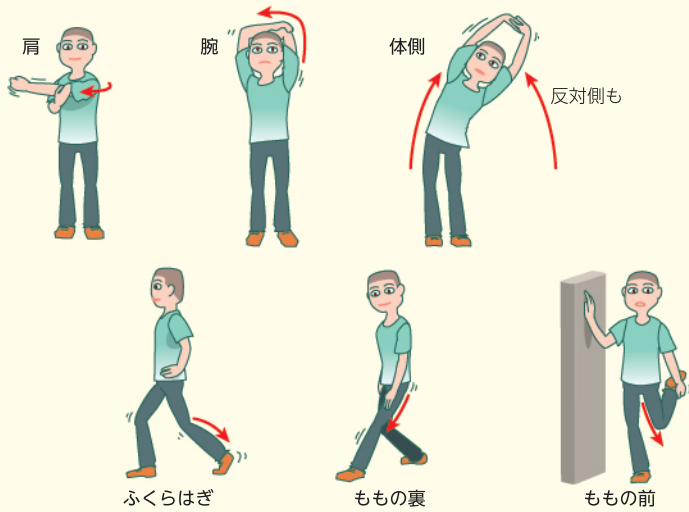
ウォーキング 10分=30kcal(体重60kg)

凡例

スタート、ゴール	ベンチ
コースの注目スポット	警察署
ウォーキングコース	交番・駐在所
一般的なトイレ	消防署
一般的なトイレ+身障者・だれでもトイレ	病院
AEDのある施設	学校
	郵便局

ストレッチ

- ・矢印の部分を意識しながら、ゆっくりと伸ばす。
- ・痛みを感じる前に伸ばすのを止めて、20秒～30秒間姿勢を維持。
- ・呼吸は自然に。



曲げ伸ばし・回旋運動



- ・緩やかに大きく動いて、関節と体をほぐす。

エネルギー消費とウォーキング時間の関係

1kgの体脂肪を減らすために必要な運動量はどのくらいでしょうか。

体脂肪1kg = 脂肪800g + 水分200g
 脂肪のエネルギー量は1gあたり9kcalなので、
 脂肪800g = 800(g) × 9(kcal/g) = 7200kcal

摂取したエネルギー量よりも余分に7200kcalを消費すれば、体脂肪を1kg減らすことができます。

まっすぐな立ち姿勢を意識しながら歩くと、より効果的なウォーキングになります。

呼吸

足の動きに合わせて、自然に。

あご

軽く引いて、視線は10m～15m前方へ。

腹部・腰

足だけでなく、腰から歩きます。
 おなかをひきしめて、腰を後ろから前へ押し出すイメージで。

肩・腕・背中

肩の力を抜き、腕は軽く曲げて。腕を引くときに、背中を意識して引きましょう。腕を振り出す時は、力を入れず自由に。

背筋

まっすぐな姿勢を意識しましょう。

足

かかとから着地します。しっかり足の裏を地面につけ、つま先で地面を蹴り出します。



紐で調節できるもの

クッション性が高いもの

中で指が動かせる程度のゆとりがあるもの

適度な厚さと弾力性があるもの



体重60kgの人が時速4kmで歩くと仮定して、必要なウォーキングの時間を計算します。

60kgの人が1時間のウォーキング(時速4km)で消費するエネルギー量 ⇒ 約180kcal
 7200kcal消費するのにかかる時間 7200(kcal) ÷ 180(kcal/時) = 約40(時間)

ウォーキングは手軽にできる運動です。食事だけで減量をしようと、脂肪だけでなく筋肉や骨も減り、リバウンドをしやすい体になってしまいます。

ウォーキングと食事の減少を組み合わせると、効果的なダイエットが期待できます。

2 本町&幡ヶ谷コース p.8

7 初台&西原コース p.13

8 代々木コース p.14

6 原宿&千駄ヶ谷コース p.12



9 明治神宮&代々木公園コース p.15

3 美術館コース p.9

1 代官山&渋谷コース p.7

4 恵比寿ガーデンプレイスコース p.10

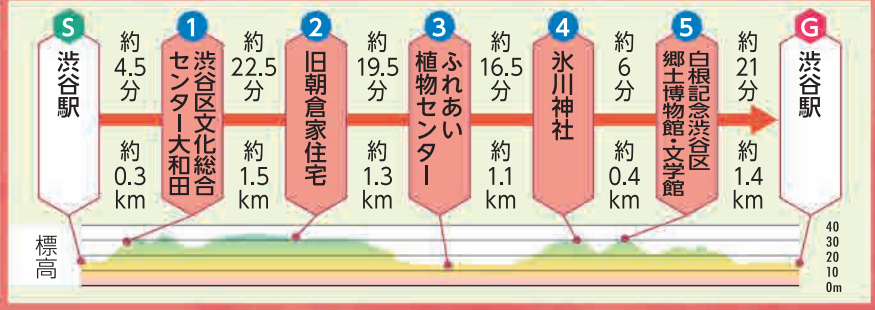
5 広尾コース p.11

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平29情使、第851号)」

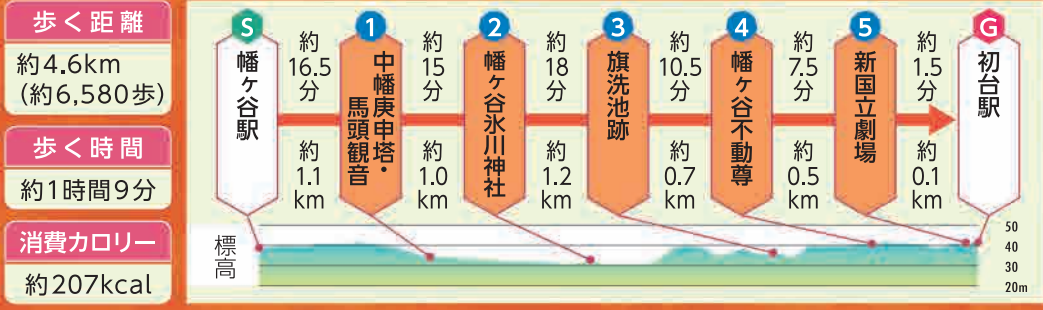
地図調製 (株)中央ジオマテックス

1 代官山&渋谷コース

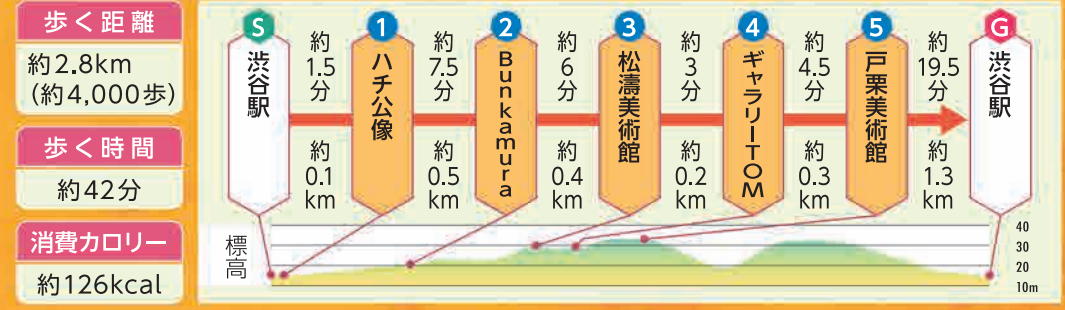
歩く距離	約6.0km (約8,580歩)
歩く時間	約1時間30分
消費カロリー	約270kcal



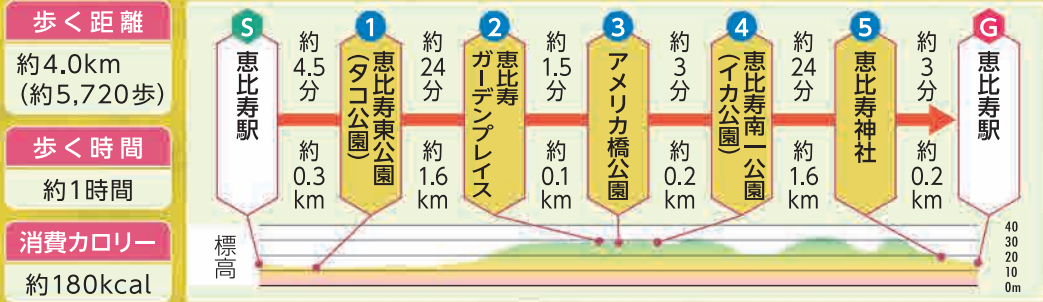
2 本町&幡ヶ谷コース



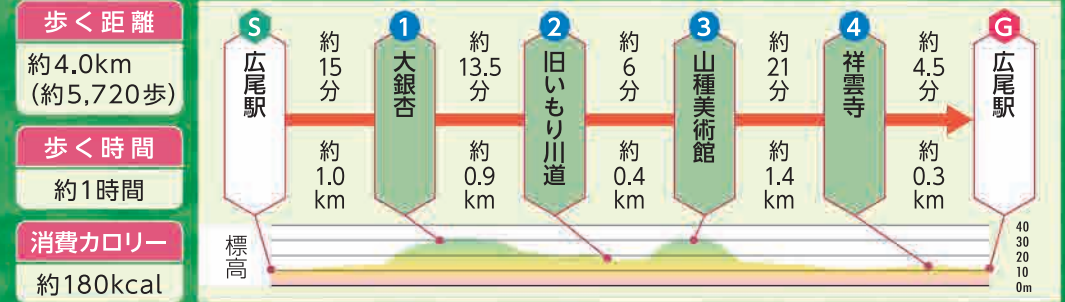
3 美術館コース



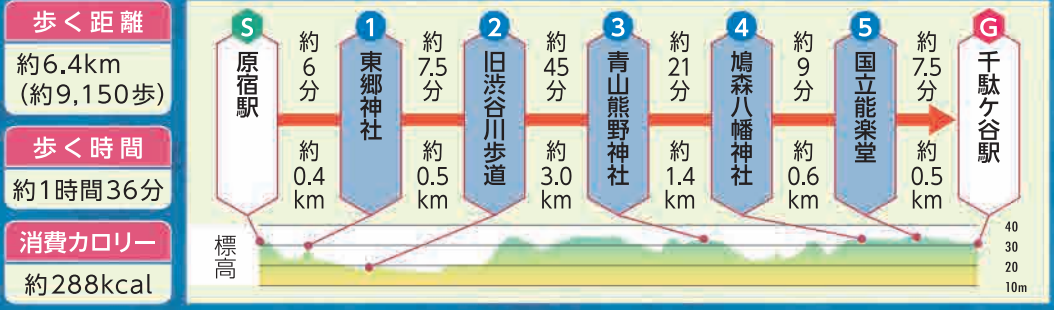
4 恵比寿ガーデンプレイスコース



5 広尾コース



6 原宿&千駄ヶ谷コース



5 国立能楽堂

- ・能楽の専門公演場
- ・資料展示室、図書室も

4 鳩森八幡神社

- ・千駄ヶ谷の総鎮守
- ・富士塚、将棋堂あり

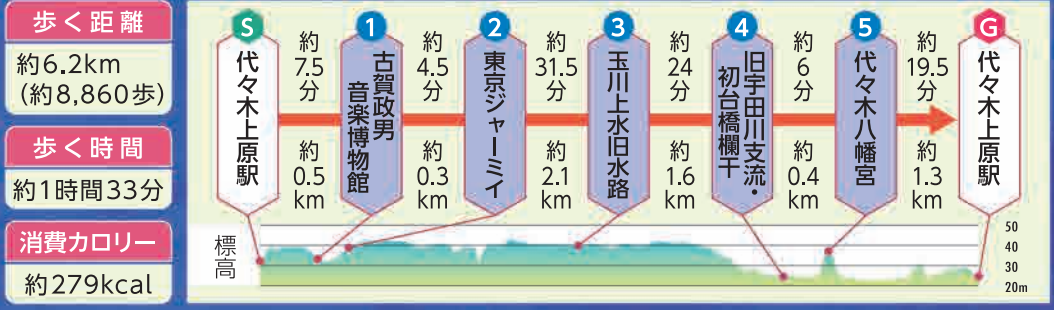
1 東郷神社

- ・東郷平八郎元帥を記る
- ・勝利の神様として有名

2 旧渋谷川歩道

- ・通称キャットストリート
- ・'64東京五輪時に暗渠化

7 初台&西原コース



3 玉川上水旧水路

- ・桜並木の名所として有名
- ・幡代小付近に親水エリア

2 東京ジャーマイ

- ・イスラム教のモスク
- ・トルコ文化センター併設

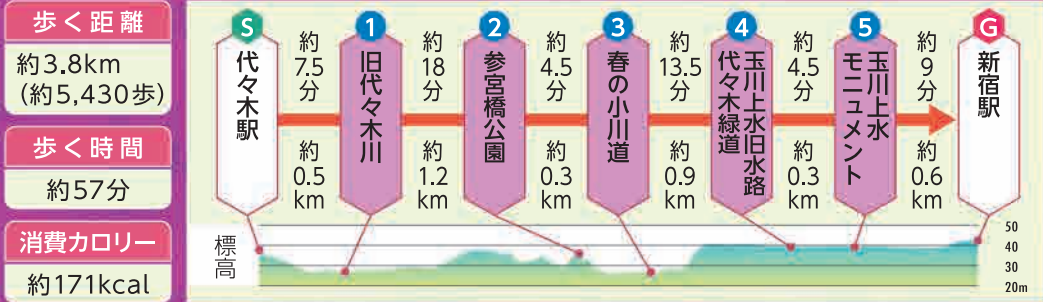
1 古賀政男音楽博物館

- ・昭和歌謡の名作曲家
- ・没後に国民栄誉賞受賞

4 旧宇田川支流・初台橋欄干

- ・昭和40年頃に暗渠化
- ・暗渠の上に初台橋の欄干

8 代々木コース



9 明治神宮&代々木公園コース

