

# 未来へつなげる 健康生活

～今一度食生活を見直してみませんか～

「食」は、人が生きていくために、欠かすことができません。健全な食生活は、私たちに心身の健康とさまざまな楽しみや喜びを与えてくれます。今回の特集では、皆さんがいつまでも笑顔で元気に暮らせるよう、食生活の乱れから引き起こされる生活習慣病の危険性を軽減するための、食生活のポイントを紹介いたします。



市政だより

健康増進課

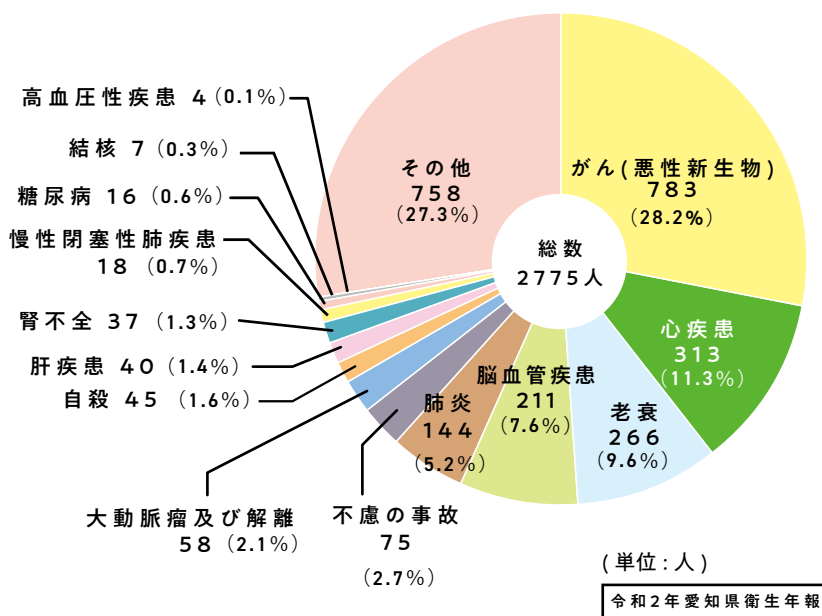
☎ 8516164

## 生活習慣病を知る

現在、本市の死因の割合は、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病がその多くを占めています。生活習慣病の大きな特徴は、特に目立った自覚症状が出にくいことにあります。不摂生な生活習慣を続けていると、気付かない間に体に悪影響を及ぼし、痛みなどの症状が現れたときには、病気がすでに進行してしまっていることが少なくありません。

そのため、生活習慣病の予防や早期発見には、病気を正しく理解し、定期的に健診を受け、規則正しい生活を送ることが大切です。

### 死因別死亡者数



## 食生活の乱れによる影響

長く続くコロナ禍による外出自粛や生活環境の変化が、運動不足や食生活の乱れをもたらす要因となり、私たちの生活習慣に大きな影響を及ぼしています。生活習慣の乱れは、「肥満」「やせ」「低栄養」の原因となり、多くの健康問題を引き起こす危険性を高めます。

### 肥満

「肥満は万病のもと」

肥満により内臓脂肪がたまると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険性が高まります。

### やせ

「極端なダイエットは危険」

ダイエットなどによるやせの状態は、次のような危険性があります。

- 肌荒れ、便秘、貧血
- 骨粗しょう症の危険性
- 月経不順や無月経
- 低出生体重児が生まれやすくなる

### 低栄養

「体重減少や筋力低下に注意」

筋肉や内臓、骨格形成に必要なたんぱく質やエネルギー源が不足すると、体の機能が低下し、疾病や要介護状態となる危険性が高まります。

### あなたは大丈夫？ BMIで簡単チェック

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

やせ	適正体重	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

# 健康な食生活を 目指しましょう

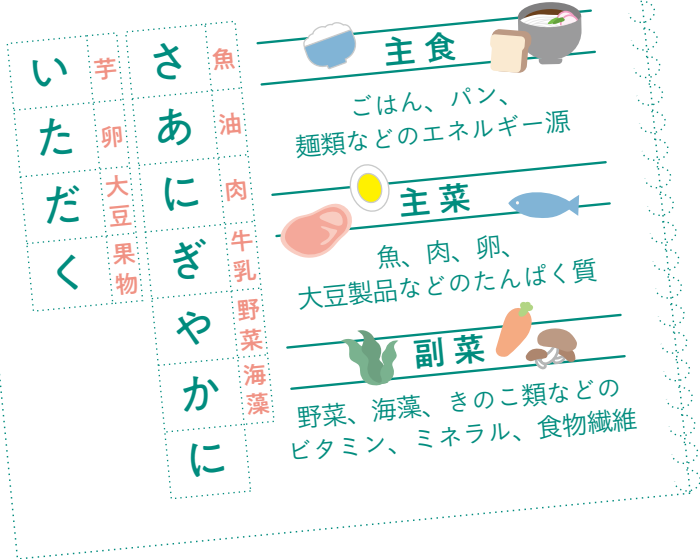
## 管理栄養士からアドバイス



市管理栄養士・内山真希

健康な体を維持するために、まずは自分の適正体重を知り、体重管理に心がけましょう。そのためには一日3食、主食・主菜・副菜を意識した、バランスのよい食事を取るようになさってください。健康な食生活への改善は、生活習慣病の予防につながります。

合言葉は、「さあにぎやかにいただく」。この言葉を意識して健康な食生活を目指しましょう。



## ヘルスマイトが教える！ おすすめ朝ごはん！



マヨネーズトースト (1人分)

- 食パン 1枚
- ツナ缶 20g
- ピーマン 15g
- 玉ねぎ 15g
- マヨネーズ 大さじ1
- 粉チーズ 少々

- 作り方**
- ピーマン、玉ねぎは1cm角に切り、汁気を切ったツナとマヨネーズを混ぜ合わせる。
  - 1を食パンに乗せ、粉チーズをふって180℃に設定したオーブントースターで7～8分焼く。



大根のツナサラダ (1人分)

- 大根 100g
- 玉ねぎ 50g
- 青じそ 1/2枚
- ミニトマト 1個
- ツナ缶 40g
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

- 作り方**
- 玉ねぎは千切りにし、水にさらす。大根、青じその葉は千切りにする。
  - ツナは汁気を切って粗くほぐす。
  - ボウルにマヨネーズ、しょうゆを入れ、固く絞って水気を切った玉ねぎと大根・ツナを加え、和える。器に盛り、青じそとミニトマトを飾る。

## 朝食は一日の元気の源

現在、日本人の10人に1人以上が朝食を欠食しているといわれています。欠食の主な理由としては、「時間がない」「寝ていたい」「食欲がない」などが考えられます。

朝起きた時の脳はエネルギー不足のため、ごはんやパンなどの炭水化物や、手軽に食べられる果物などを取り、早めのエネルギー補給を心がけましょう。

## 参 加して学ぶヘルスマイト養成講座

あなたもヘルスマイトになって、食の大切さを広めませんか

ヘルスマイトは、地域で料理教室を行うなど、食を通じた健康づくりの普及活動を行うボランティアです。

全8回の講座を受講し、ヘルスマイトとして地域で活躍していただける人を募集します。



回	とき	内容	回	とき	内容
①	10/12 (水)	・開校式 ・市の健康の現状と目指すところ	⑤	12/14 (水)	・生活習慣病とその予防について ・運動実習 (ウォーキング・ストレッチなど)
②	10/26 (水)	・家庭でできる食中毒予防について ・ヘルスマイト活動の実際	⑥	1/11 (水)	・生活習慣病予防のための食生活 ・調理実習 (高血圧予防の料理)
③	11/9 (水)	・バランスのよい食事について	⑦	1/25 (水)	・献立の立て方について ・調理実習 (骨粗しょう症予防の料理)
④	11/30 (水)	・年代別食生活のポイント ・調理実習 (肥満予防の料理)	⑧	2/8 (水)	・閉校式 ・今後の活動について

- とき** 午前9時30分～正午 (④⑥⑦は午後1時30分まで)
- 場所** 東部市民センター (①⑧は市役所、⑤は保健センター)
- 定員** 20人 (抽選) **費用** 食材料費 1500円
- 申し込み** 9月20日(火)までに、電話か市ホームページ (右のQRコード) から

