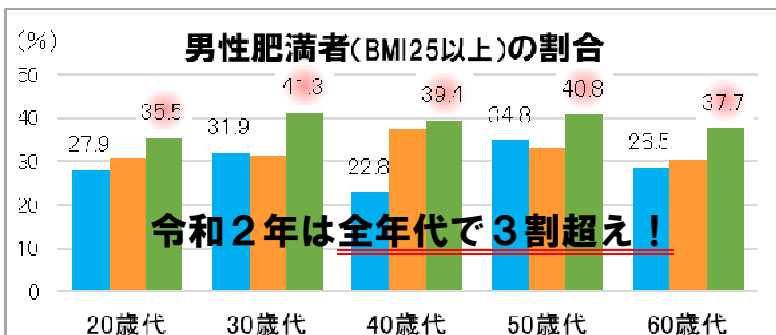


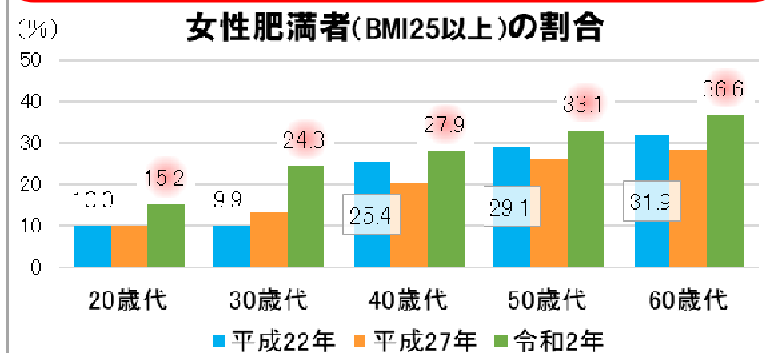
食育通信 No.16

「健康みさと21」の重点項目…第3回目は『生活習慣病～がん・糖尿病・高血圧を予防しよう～』です。

目標その1：肥満を予防しよう



男女ともに10年前より肥満者が増加！



出典：町民健康調査



肥満・メタボ予防のポイント

①定期的に体重を記録

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22
の維持に努めましょう。



②自分に合った運動の継続

1回30分以上週2回以上の運動又は、1日の歩数を今よりあと1000歩(約10分)増やしましょう。



③食事はよく噛んで食べる

よく噛むと満足感を得やすく、目安は一口30回です。

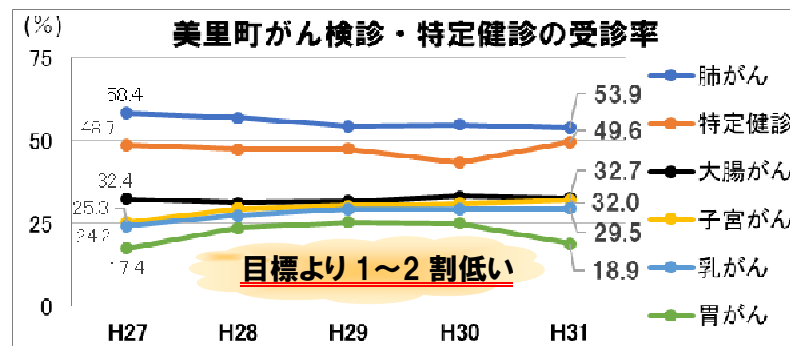
④夕食が遅くなる時は

分割して食べる

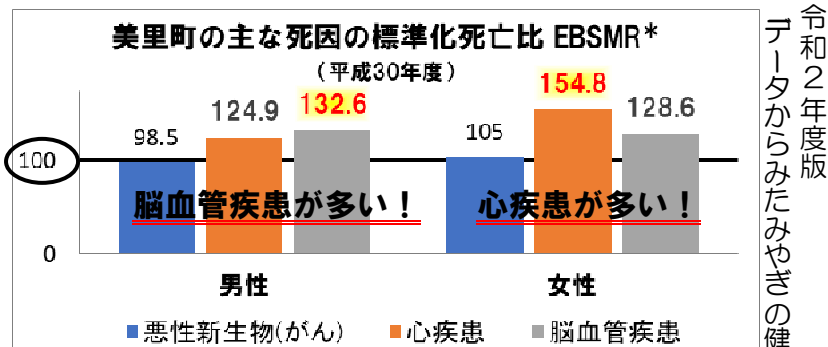
時間帯が遅くなる時には、夕方におにぎりなどの軽食を食べ、帰宅したら糖質・脂質の少ないおかず(野菜・きのこ・海そう類・豆類)を中心に食べましょう。



目標その2：健診・がん検診を受けよう



地域保健・健康増進事業報告、法定報告



*EBSMR…地域別の死亡率を標準的な年齢構成に調整して比較するため国の平均を100として指標化したもの

健診・がん検診を定期的に受け、自分や家族の健康状態を把握し生活習慣を見直す機会としましょう♪

毎月19日は食育の日 & 9月は健康増進普及月間…1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

目標その3：血圧を正常値でコントロールし 合併症を予防しよう

血圧の正常値は120以下/80以下 mmHg（日本高血圧学会）

高血圧は放置すると全身に影響・・・

高血圧 血管に負担・動脈硬化の進行

脳血管疾患
虚血性心疾患
慢性腎臓病など

◆◆高血圧の改善・予防のポイント◆◆

- ①**まずは減塩**～1日6g未満が目標です。
- ②**適正体重の維持**～今が適正範囲でも、若い頃と比べて増えた方は、減量で降圧効果があります。
- ③**適度な運動**～少し息切れする位の運動を1日30分程度行うことで、減量効果のほか、体内で血圧を下げる方向に働きます。
- ④**カリウムの摂取**～血圧を上げるナトリウムを体外に排泄する効果のあるカリウムは、野菜や果物に多く含まれるので積極的に摂取しましょう。
- ⑤**節酒**～飲酒直後は血圧が下がりますが慢性的には血圧が上がるため、適量で楽しみましょう。
- ⑥**禁煙**～喫煙そのもので血管が傷つき、動脈硬化が進行しやすくなります。



意外と 塩分が多い 食品・料理



たこ焼き 8個 4.1g



かまぼこ 4枚 1.2g



ウィンナー 2本 1.0g



食パン(6枚切) 1枚 0.8g



焼き竹輪 1/2本 1.0g



ハム 1枚 0.5g



ラーメン(汁も全部飲むと) 5.8g



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品 野菜の料理を並べましょう！～

蒸しなすのごま酢和え

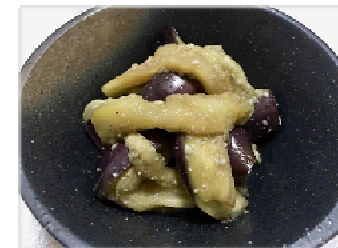
【材料(4人分)】

1人分：エネルギー 32Kcal、塩分 0.7g

- ・なす ……中3本(正味約300g)
- ★しょうゆ…大さじ1(18g)
- ★砂糖 ……大さじ1/2(4.5g)
- ★酢 ……大さじ1/2(7.5g)
- ★すりごま…大さじ1(約5g)

【作り方】

- ① 洗ったなすはヘタを除き、縦に2～4等分に切る。
- ② ラップに包むか、レンジ対応容器に入れて蓋を閉じ(ラップをかけ)、750wで4分(500wで6分)加熱する。
- ③ ★の調味料4点をボウルに混ぜておく。
- ④ ②のなすを食べやすい大きさに裂く。
※熱いので菜箸やトングを使って下さい。
※包丁で切るより裂いた方が味が絡まりやすい。
- ⑤ ④を③で和えたら盛り付ける。



家計にやさしい

豆苗のソース炒め

【材料(4人分)】

1人分：エネルギー 39Kcal、塩分 0.4g

- ・豆苗 ……1袋(正味約130g)
- ・油 ……小さじ2(8g)
- ・もやし…1袋(200g)
- ・お好み焼きソース…大さじ1.5(27g)

【作り方】

- ① 豆苗は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油(小さじ2)を温め、①ともやしを炒める。
- ③ 火が通ったら、お好み焼きソースで調味する。※好みで削り節をのせる。



健康推進係 ☎32-2945