

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

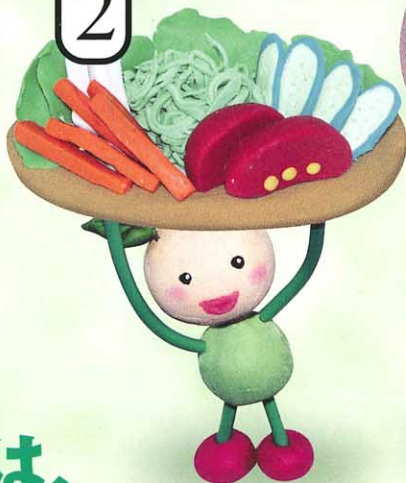
すこやか大陸

Vol. **35**
2006 **8-11**月
静岡県総合健康センター

特集

食生活を 見なおそう!!

シリーズ 生活習慣病予防 **2**



静岡県民は、 野菜が一皿足りない!?

一人当たりの平均野菜摂取量
(20歳以上)



※平成15年県民健康基礎調査

一日に食べたい野菜の量は350g。しかし平成15年の調査によると、静岡県の平均はこの基準に約70g(一皿分)足りません。健康的な食事バランスのためにも、まずは野菜をもう一皿食べる習慣を!

あなたの食生活をチェック!

自分が、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- Q1** おかずは肉が多く野菜が少ない YES ・ NO
- Q2** 夕食が遅く、食事時間が不規則 YES ・ NO
- Q3** 早食いでお腹いっぱい食べるほうだ YES ・ NO

食生活チェックで1つでもYESがある人は >>>

まずは

食事の役割ととり方の基本を じっくりおさらい!!

食生活と生活習慣病

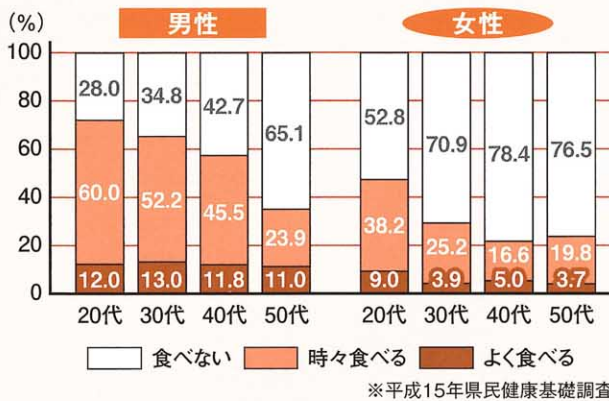
口に入れた食べ物が消化吸収され、エネルギーとして使われたり、身体の組織を作ったり、体内に貯蔵されたり、身体の機能を調整するなどの代謝が崩れると生活習慣病になります。代謝を整えるために1日3回規則正しく食事をとり、身体のリズムを整えましょう。また、摂取エネルギー(食事量)と消費エネルギー(運動量)のバランスをとりましょう。

しかし実際は・・・

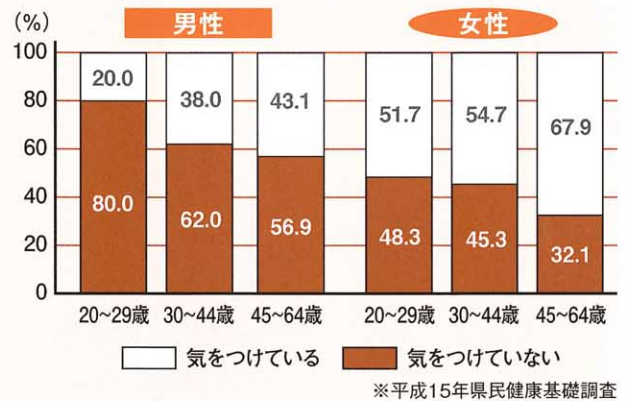
働き盛りに多い

若い人が多い

夜10時以降に夕食を食べている人



脂肪のとりすぎに気をつけていない人



「健康をつくる食事」とは?

野菜は多く、肉はとりすぎない。

肉のとりすぎは動物性脂質のとりすぎになり、肥満の原因となります。野菜に多く含まれる食物繊維は脂肪の吸収を遅くし、肥満を予防します。

就寝前に食べ過ぎない。

夜間はエネルギーの消費が少なく、食べたものが脂肪として蓄積されやすくなります。朝・昼・夕バランスよく食べましょう。



まとめ食いより3食に分けて。

まとめ食いをする人ほど肥満になるという調査結果が出ています。肥満防止には規則正しい食事をしましょう。

間食のとりすぎに注意。

スナック菓子1袋(100g)が一日の必要エネルギーの1/3~1/4にもなるのです。軽い気持ちの一口にも注意しましょう。

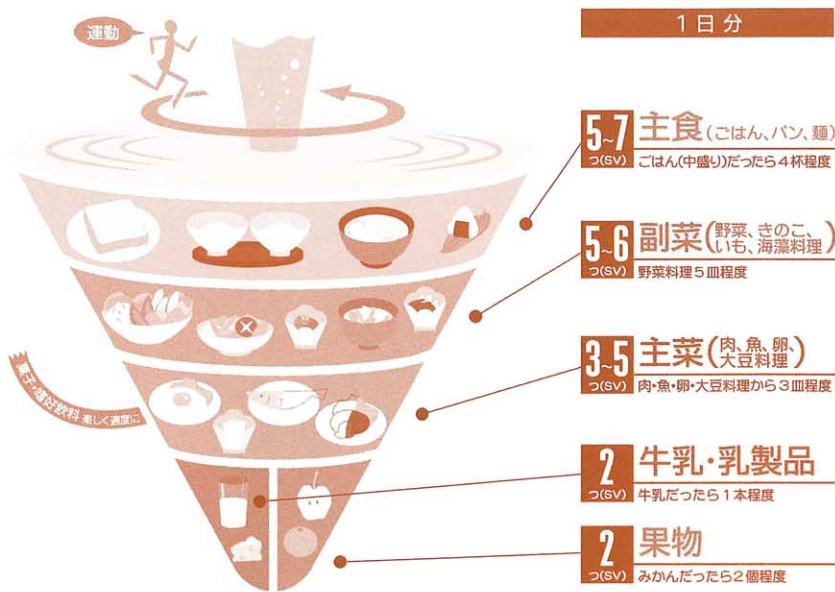
早食いせず、よくかもう。

脳が「お腹いっぱい」と感じるのは食べはじめてから15~20分後。早食いは身体のサインを無視するのと同じです。よくかんで食べましょう。

特集 食生活を見なおそう!!

食事バランスガイドを使って食生活チェック!

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活のためには1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をコマのイラストで分かりやすく示したものです。このコマは、食事のバランスが悪いと倒れてしまい、安定させるためには、運動(回転)も必要です。



- 1日分**
- 5~7 主食(ごはん、パン、麺)**
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
 - 5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)**
つ(SV) 野菜料理5皿程度
 - 3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
 - 2 牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度
 - 2 果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度

- 料理例**
- 1つ分 = ごはん小1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
 - 1.5つ分 = ごはん中1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
 - 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとかめひじきの煮物 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごんてー
 - 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋のにっころかし
 - 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろといかの刺身
 - 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼 = 鶏肉のから揚げ
 - 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本
 - 1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = なし半分 = ぶどう半分 = もも1個
- ※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

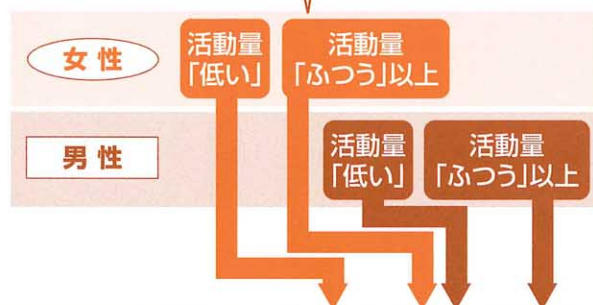
自己チェック表

あなたの一日の食事を下の表に記入してみましょう!

イラストのとおり食べた場合は(例)のようになりますので参考にしてください。



あなたの1日の適量はここを参考にしてください。



料理区分	朝食	昼食	夕食	間食・夜食	私の数	サービング数(つ)		
						4~5	5~7	7~8
主食 (ごはん、パン、麺)	(例) トースト1枚(1つ)	(例) うどん(2つ)	(例) ごはん中盛り2杯(3つ)		(例) 6つ つ	4~5	5~7	7~8
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻)	(例) サラダ(1つ)	(例) ひじきの煮物(1つ)	(例) 野菜炒め(2つ) みそ汁(1つ) ほうれん草のおひたし(1つ)		(例) 6つ つ	5~6	5~6	6~7
主菜 (魚、卵、大豆製品)	(例) 目玉焼き(1つ)	(例) 冷奴(1つ)	(例) 焼き魚1尾(2つ)		(例) 4つ つ	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	(例) カフェオレ(1つ) ヨーグルト(1つ)				(例) 2つ つ	2	2	2~3
果物	(例) みかん(1つ)	(例) りんご半分(1つ)			(例) 2つ つ	2	2	2~3

今日の食事は適量と比べてどうでしたか?
自分の食生活がどうなのか、毎日続けてチェックしましょう。

エネルギー(kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200
-------------	--------------	--------------	--------------

※糖尿病や高血圧症など、病院で医師または栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

※活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど

あなたのコマはバランスよく回りましたか？



副菜(野菜料理)が足りなかったあなたへ

- 1 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をつけましょう。
- 2 野菜は生で食べるより、加熱することでカサが減ってたくさんの量を食べることができます。
- 3 付け合わせに出された野菜も残さず食べるように心がけましょう。
- 4 作り置きのできる野菜料理を活用しましょう。
- 5 外食のときは、意識して野菜の多い料理を選びましょう。

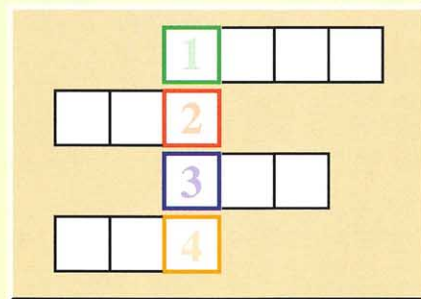
結論

よい生活習慣は気持ちがいい！

すこやかクイズ

次の4つの問題の□を埋め、最後に下の一文を完成させましょう。

- 1 食事の時間が **1** □□□ な人ほど、肥満になりやすい。
- 2 静岡県民は、一日の野菜の量が一皿ほど □□ **2** している。
- 3 まとめ食いや早食いは、身体からの **3** □□ を無視した食べ方。
- 4 野菜に多く含まれる食物 □□ **4** は、肥満を防止する。



解答 ● 答えは、このページの右下にあります。

答え 主食と主菜だけじゃなく、**1 2 3 4** にももっと気配りを。



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

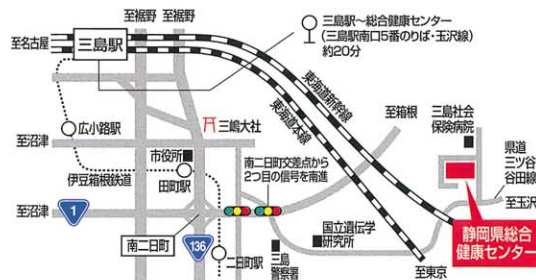
あなたの健康、みんなの幸せ **静岡県総合健康センター**

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055-973-7000 FAX.055-973-7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> [Eメール] info@sukoyaka.or.jp

まずは電話で予約して下さい <休館日>月曜日・年末年始 TEL. **055-973-7000**

施設予約ダイヤル

TEL. **055-973-7000**



「不妊相談」専用ダイヤル

<毎週 火・金曜日 10時~15時> TEL. **055-991-2006**

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054-253-5570 FAX.054-253-4222 [ホームページ] <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

いんぎん(株) へんせい(株) >そせい(株) >そせい(株) (株)いんぎん(株) ●最機の上の4の4の4