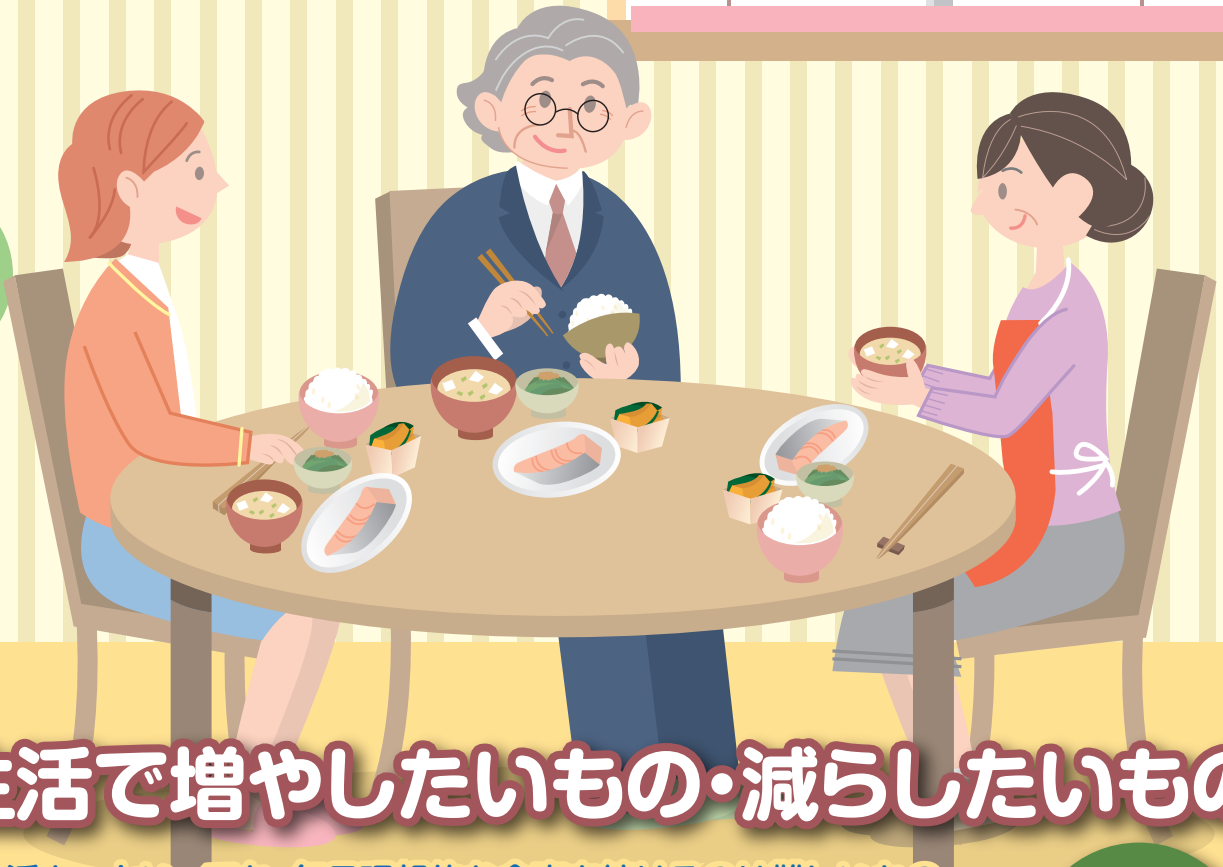


まいにち、イキイキ。

すこやか大陸



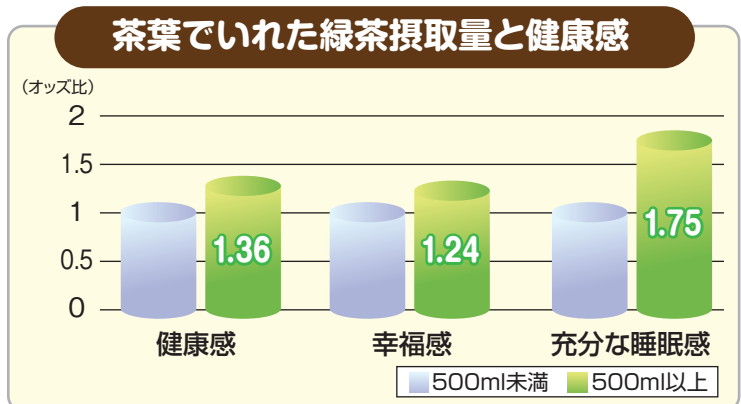
食生活で増やしたいもの・減らしたいもの

よい食生活を…といっても、毎日理想的な食事を続けるのは難しいもの。
 今の生活でちょっと頑張れそうなことを見つけて続けてみませんか。
 一つでも意識して行動を変えるだけで、食生活がよくなっていきます。
 さあ、何からはじめてみましょうか。

2013年
56号

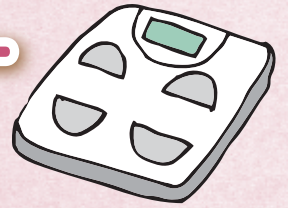
茶葉でいれた緑茶のススメ。健康感が1.36倍、幸福感が1.24倍

「健康に関する県民意識調査」(県内在住の20歳以上6,000人を対象に平成24年度に実施)から、茶葉でいれた緑茶を1日500ml(一般的な湯のみで3~4杯)以上飲む人は、飲まない人に比べて、健康感が1.36倍、幸福感が1.24倍、十分な睡眠感が1.75倍と、健康長寿に関する結果が明らかとなりました。



体重管理

体重のコントロールは、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが大切



摂取エネルギーと消費エネルギーが同じであれば、体重は一定ですが、摂取エネルギーが多く消費エネルギーが少ないと、身体に脂肪が蓄積していきます。定期的に体重を測って、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを確認しましょう。

摂取エネルギー (合計2850kcal)

(例)40歳,男性,175cm,68kgの場合

朝食
650kcal



昼食
850kcal



夕食
950kcal



間食
400kcal



消費エネルギー (合計2650kcal)

基礎代謝量 1530kcal

※生命活動を維持する為に必要な最小限のエネルギー

生活活動
970kcal



運動
150kcal



200kcalの差
この差が身体に脂肪として蓄積!

適正体重の計算方法

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(例)身長175cmの場合 $1.75 \times 1.75 \times 22 = 67.4\text{kg}$

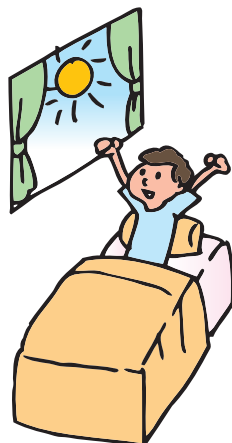
適正体重は、BMI(肥満度)22の体重をいいます。BMIは、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算できます。

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

食事が不規則になると、太りやすくなる?

☐朝食を食べて、体内時計をリセット

体の中には脳や内臓、血液など全身のあらゆる細胞に時計遺伝子が組み込まれています。この遺伝子が刻むリズムは25時間周期。ほうっておくと、生体リズムは1時間ずつ遅い時刻のほうにずれてしまうので、毎朝、体内時計をリセットすることが必要です。このリセットボタンが朝の**太陽光と朝食**。生体リズムが整うと、体の脂肪や糖分が効率よくエネルギーとして使われます。



☐夜遅い食事ほど体脂肪になりやすい

夜遅くに食事をとってすぐに寝てしまうと、吸収したエネルギーはあまり使われないため、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食はできれば夜8時まで、遅くとも9時までにするのがベスト。どうしても遅くなる時は、1食分を分けて食べましょう。分けて食べることができないときは、消化の良いものを少量食べましょう。



食生活の中で 増やしたいもの

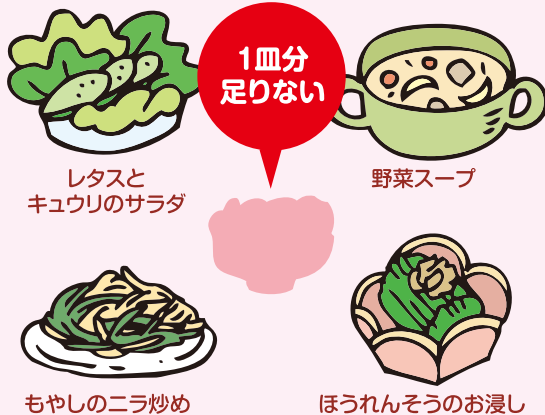
野菜

1日の野菜摂取の目標量は350gで、野菜料理約5皿分です。(1皿70g)
あなたは1日に野菜料理5皿、食べることができていますか？

1日の目標は5皿分!



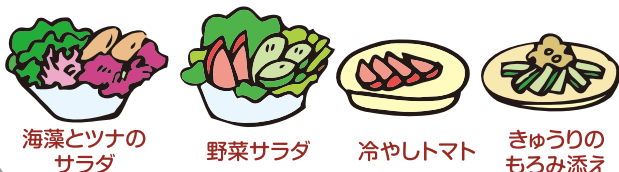
静岡県民の平均摂取量は4皿分!(285g)*



*成人1人当たりの摂取量(平成20年県民健康基礎調査)

目指せプラス1皿!野菜料理を1日5皿食べよう!

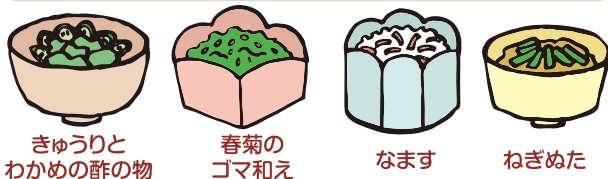
サラダ



煮物・汁物



小鉢



炒め物・焼き物



POINT

外食の時は、サラダなども合わせて頼んだり、ラーメンなどの麺類は、野菜などの具が多く入っているものを選びましょう。

果物

ビタミン・食物繊維・カリウムが豊富な果物。1日100g~200gを目安に摂取しましょう!

〈果物200gの目安例〉



バナナ2本



キウイ2個



みかん2個



もも1個
(小さめのものは2個)



かき1個
(小さめのものは2個)



パイナップル
1/3個



なし・りんご1個



ぶどう1/2房
(小粒のものは2房)

食生活の中で 減らしたいもの

塩分

食塩は、男性は1日9g未満、女性は1日7.5g未満を目標に！
うす味の食生活を楽しもう

静岡県民(成人)の平均食塩摂取量(g/日)は、男性12.3g、女性10.3g*と目標量より多め。塩分(ナトリウム)の摂りすぎは、高血圧の主な原因となります。

静岡県は全国に比べて、高血圧が大きな要因となる「脳血管疾患」による死亡が多いことから、塩分を控え、素材が持っているうま味を活かして、おいしくいただきます。 ※平成20年県民健康基礎調査報告書

POINT

減塩は、血圧が高い人だけでなく、若い頃から取り組むほうが効果的。若い頃に塩分の摂取量が少なければ、年を重ねたときの血圧上昇を抑えることが期待できます。

減塩のコツ

<p>味を確かめずに調味料をかけない</p> 	<p>調味料はかけないでつけて食べる</p> 	<p>減塩の調味料を使う</p> 
<p>汁物は具材を多くし、汁の量を少なくする</p> 	<p>麺類のスープは飲まないで残す</p> 	<p>食べすぎない たくさん食べれば薄味でも塩分摂り過ぎに</p> 
<p>香辛料(唐辛子・こしょう・わさびなど)などを使う</p> 	<p>酸味(レモン・酢)や香り(ゆず・しそなど)などを使う</p> 	<p>できるだけ天然だしを使う</p> 
<p>おかずの味の濃淡をつけ、味の濃い物は一品だけにする</p> 	<p>新鮮な食材を使い、素材の味を味わう</p> 	<p>塩分の多い食品を控える</p> 

油

体のエネルギー源となる油。しかし、摂取しすぎてしまうと、中性脂肪として体内に蓄えられ、肥満や生活習慣病の原因に。ちょっとした工夫で油の摂取を抑えましょう!



- 〈家で食べる時〉
- ・サラダにかけるドレッシングをノンオイルドレッシングに!
 - ・ドレッシングやマヨネーズはかけずにつけて食べよう!
 - ・揚げ物を多く食べている人は、蒸す・焼くなどの調理方法に変えてみよう!
 - ・揚げ物を温め直す時は下にキッチンペーパーを敷くと油カットに!

- 〈外食の時〉
- ・メニューを選ぶ時には単品もの(カレー・かつ丼など)より定食ものを!
 - ・唐揚げや天ぷらなどの揚げ物の代わりに焼き魚や刺身・野菜炒めなどのメニューを選ぼう!

間食

間食の1日の適正量は200kcalです。間食のエネルギー量を知り、食べる量を調節しましょう。

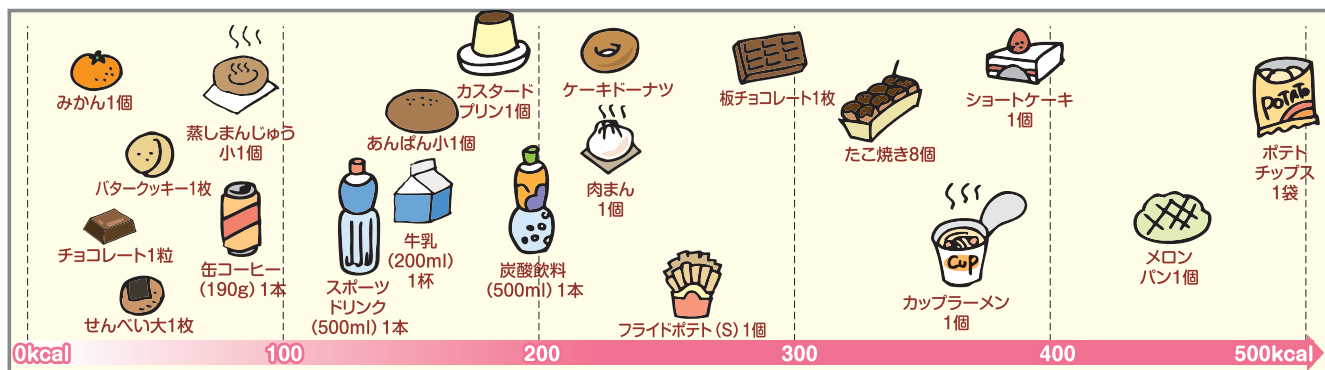
毎日、余分に100kcalの間食を続けていると…?

1日の間食 100kcal×365日= **年間36,500kcal**

36,500kcal÷7,000= **約5.2kg 1年間で約5.2kg太ってしまいます!**

体重1kgはエネルギー約7,000kcal分です。

〈間食のエネルギー量〉



POINT

菓子類は、ビタミンやミネラルなどの栄養価は低いのに、エネルギーが高いためエンプティーカロリー(からっぽのカロリー)と言われていています。間食は、栄養価が豊富な果物や乳製品などを選びましょう。

お酒

飲みすぎに注意!お酒は適量を心がけましょう!

〈お酒の適量とエネルギー量〉

食品名	アルコール度	適量	エネルギー量	食品名	アルコール度	適量	エネルギー量
ビール	5度	中ビン1本(500ml)	200kcal	ウイスキー	43度	ダブル杯(60ml)	142kcal
日本酒	15度	1合(180ml)	193kcal	ワイン	14度	1/4本(180ml)	131kcal
焼酎	25度	0.6合(110ml)	甲:227kcal、乙:161kcal	缶チューハイレモン	5度	1.5缶(約520ml)	約240kcal

POINT

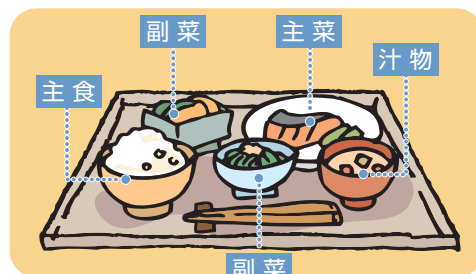
お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけ、エネルギーの摂りすぎにもつながります。お酒は適量を守り、週に2日以上は休肝日をつくりましょう!

和食がユネスコ無形文化遺産に

2013年12月、「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ無形文化遺産に登録決定しました。多様で豊富な旬の食材や食品、栄養バランスの取れた食事構成、食事と年中行事や人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ素晴らしい食文化は、諸外国からも高い評価を受けました。

特徴① バランスがよく、健康的な食生活

主食となる米を中心に、主菜(メインのおかず一品)と副菜(小鉢二品程度)そして汁物が揃った「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



一汁三菜のイメージ



特徴② 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術、調理道具が発達しています。

特徴③ 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



特徴④ 年中行事との関わり

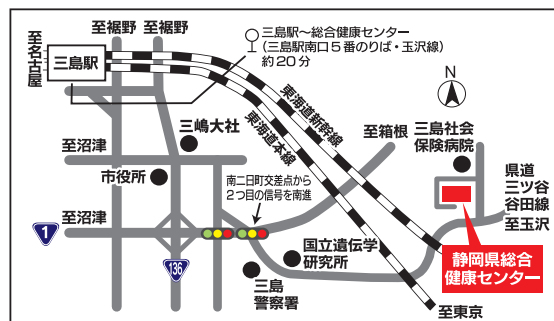
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。

(参考:「日本食文化を、ユネスコ無形文化遺産に」農林水産省)



◆各施設の料金表

		9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)		1,000円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,300円	3,100円	2,700円
	A (30人)	1,000円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,700円	1,500円
第3研修室(60人)		2,000円	2,700円	2,400円
栄養実習室		1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,000円	4,000円	3,500円
	半面(北/南)	1,500円	2,000円	1,800円
ホール(330人)		5,900円	7,900円	6,900円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。