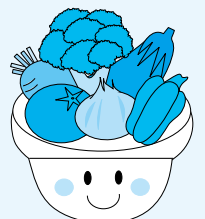


楽しく三食

野菜もりもり

腹八分



ベジたん

皆さんは、口ごろから食生活を意識していますか？

自分の適正体重を知り、自分に適した食事で健康を維持し、家族や友達など「食」を楽しみましょう。

健康ふじ21計画Ⅱとは

市は、平成22年度に「健康ふじ21計画Ⅱ」を10年計画で策定しました。この計画は、心身ともに健康で自立した生活を送ることができ健康寿命を延ばすことなどを目的に、「元気なまちづくり」「こころ」「健康診断」「運動」「食生活」「歯」の6つの重点分野で市民の健康づくりを進めています。

今年度は、「食生活」に重点を置き、生活習慣病予防のための取り組みを進めています。



ふじけんくん

自分自身をチェックしてみましょう

✓野菜が不足していませんか

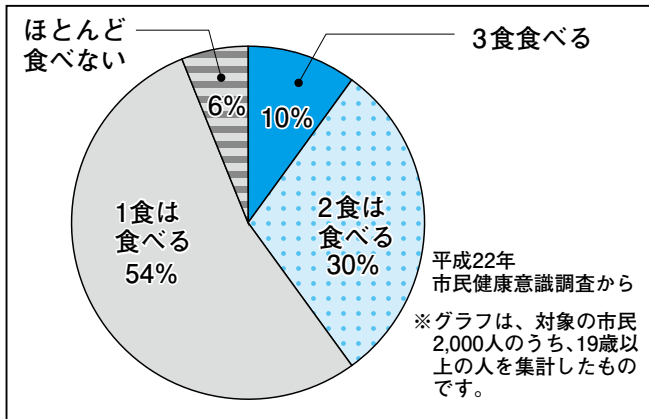
皆さんは、今日1日で、野菜料理（サラダ・煮物・お浸し・酢の物など）を何皿食べましたか。肥満や生活習慣病は、食生活が大きく関係しています。主食・主菜・副菜をそろえて偏りなく食べ、1日350グラム以上（小鉢5〜6皿分）の野菜・海藻・キノコ

ノコをとることをお勧めします。

調査によると、19歳以上の人で毎食野菜料理を食べている人の割合は10パーセントで、10人に1人とても少なくなっています。また、1日1食しか野菜料理を食べていないという人が半数以上です（左グラフ参照）。

健康のためにも、もっと野菜をとりましょう。野菜を食べるといいことがいっぱいありますよ。

〈市内の19歳以上の方が1日に野菜料理を食べる回数〉



★野菜を食べて5つのポイント

①糖尿病予防

野菜の食物繊維は、糖質や脂質の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑えます。

②血液ドロドロ予防

野菜に含まれているビタミンCやβカロテンなどは、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用もあります。

③高血圧予防

野菜や果物に含まれるカリウムが、余分な塩分を体外に排泄（はいせつ）してくれます。

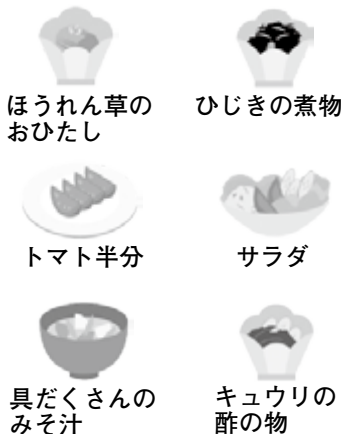
④骨粗しょう症予防

野菜に含まれるビタミンDが、カルシウムの吸収を助けてくれます。

⑤肥満予防

食事の始めに野菜を十分摂取すると、食事が少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぎます。

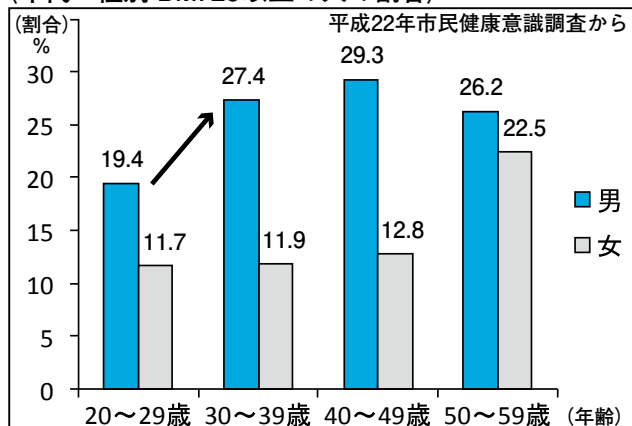
野菜・海藻・キノコ500グラム（5〜6皿）はこれくらい！



最近、体重をはかっていますか

特に男性は30歳代になると、BMI（体格指数）25以上の肥満の人が急激に増加します（左グラフ参照）。BMIが25以上になると、動脈硬化や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくなり、脳卒中や心臓病などの命にかかわる大きな病気の原因にもなります。

〈年代・性別 BMI 25以上の人の割合〉



自分の適正体重を知り、その数値を維持することや適切な栄養を摂取することが健康であるための第一歩です。まずは、毎日体重をはかり、体重が増加している人は、食事を腹八分目にすることから始めてみませんか。食事や健康に関することなど、気になることがある人は、管理栄養士や保健師にご相談ください。

※BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数のことです。BMIの数値22を適正体重といい、最も病気になるにくい体重と言われています。

〈適正体重の計算方法〉

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
 例) 身長 166cm の人の場合
 適正体重 = 1.66 × 1.66 × 22 = 約60.6 (kg)

〈BMIの計算方法〉

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 例) 身長 166cm、体重 65kg の人の場合
 BMI = 65 ÷ 1.66 ÷ 1.66 = 約23.6

| BMI | 判定 | アドバイス |
|------------|----|------------------------|
| 18.5未満 | やせ | 1日3食しっかり食べ、欠食をさけましょう |
| 18.5以上25未満 | 普通 | 体重増加のない人は現在の体重を維持しましょう |
| 25以上 | 肥満 | 食生活や運動習慣を点検しましょう |

「食生活」は生活の基本

食生活は生活の基本です。日々活動するためのエネルギーにもなります。毎日3食、主食・主菜・副菜をそろえてとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

近年は、加工食品やでき合いのお総菜が食卓に並び、手づくり料理が減り、料理をしない人がふえています。そこで、おむすび1個でも、買うのではなく、手づくりしてみませんか。毎日、台所から包丁の音が響くようになるといいですね。

また、最近は、生活環境の多様化により、一人で食事をする「孤食」や好きな物だけを食べる「固食」がふえています。このような食生活を改善するために、1日1食は家族や友達と会話をしながら食事を楽しみましょう。おいしさが倍になります。



食生活推進員会会長・健康ふじ21推進会議委員 加藤 八重子さん

身近なことからやってみよう

★自分の体重を気にしよう

市内のホームセンターや家電量販店の体重計売り場で、BMIの早見表や体重記録表などを配布しています。ぜひ、ご活用ください。

★野菜料理ワンプラス運動

市内15か所のJA支店の産直市では「野菜まるごと使い切りレシピ」として、「ジャガイモ編」「トマト編」など、旬の野菜をまるごと使った料理のレシピを紹介しています。世帯人数の少ない家庭でも、野菜を余らせることなく野菜料理を楽しめます。

●健康ふじ21推進シンポジウム

食生活をテーマにシンポジウムを開催します。

とき／9月7日(土)

13時～15時40分

ところ／ロゼシアター中ホール

講師／タニタヘルスリンク管理栄養士

内容／基調講演「噂のタニタの社員食堂発 お腹いっぱい食べても太りにくい定食の秘密」、パネルディスカッション「健康づくりはよい食生活から」
 受講料／無料(当日直接会場へ)

問い合わせ

健康対策課

(フイランセ)

TEL (64)9023

FAX (64)7172