

生活習慣病は 予防できる！

生活習慣病とは、不規則な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の約3分の1が、生活習慣病が原因で亡くなっています。今回は、生活習慣病を予防するためのポイントをフクロウ先生が解説し、ケイコさんとトオルさんが学習します。皆さんも一緒に学習して、これからの暮らしに役立ててみませんか。



フクロウ先生



ケイコさん



トオルさん

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

そもそも生活習慣病ってなに？

生活習慣病というのは糖尿病、高血圧、脳卒中といった病気の総称なんだ。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に深く関わっていると考えられているんだよ。

毎日の生活習慣が原因なんだね。

そう。だから生活習慣を改善（特に食事と運動）することで予防ができるんだよ。

生活習慣病を予防する食事はどうすればいいの？

食べ過ぎないことと、栄養のバランスを取ることが大切。まずは普段の食事で次のことに気を付けよう。

▼野菜はたっぷり食べる

野菜に含まれる食物繊維は、胃や小腸で消化酵素の動きを落とし、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。肥満や血液中の糖分や脂質が上がるのを予防することができます。1日350g（写真参照）の野菜を取り、このうち緑黄色野菜を120g以上取りましょう。

▼決まった時間に時間をかけて食べる

朝食を抜いたり食事時間が不規則になったり、寝る前3時間の間に食べたりするのはよくありません。夜遅く食べるとエネルギーとして使われず、脂肪肝や肥満につながります。ゆっくりよくかんで時間をかけて食べましょう。

▼甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品です。食べすぎに気を付けましょう。

▼1人分ずつ取り分けて食べる

大勢で皿から食べると、どのくらい食べたか分かりにくいので、たくさん食べてしまいがちです。

▼味付けは薄味に

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味を生かした薄味料理を。

▼ながら食い、はやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらといった、ながら食

350gの野菜
両手いっぱい分量

い、も食べた量が分かりにくいもの。また、よく味わえないため満足感ありません。

▼お茶碗は小ぶりのものを

お茶碗を小さくすると、1膳の量が少なくなるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

▼調味料はかけずに付ける

マヨネーズやドレッシングは油が多く、太りやすい食品。しょうゆなどの塩分は高血圧の原因になったり、糖尿病を悪化させたりします。直接料理にかけず、小皿に取って付けましょう。

▼食品のエネルギーを知ろう

毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるとき参考にしましょう。

へえ、いっぱいあるんだね。でも全部するのは大変かな。

普段の食事をちよつと意識するだけでも効果はあるよ。全部できるといいけど、どれか一つでもできるといいね。

私は毎日両手いっぱい野菜を食べることにチャレンジしてみようかな。

僕は、ながら食い、をやめるようにしよう。

献血にご協力ください

とき 10月28日(火)

午前9時30分～11時15分

午後0時30分～4時

ところ 泗水総合支所

内容 400ml献血

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認を行っています。

献血カードをお持ちの人は会場にお持ちください。

HIV検査目的の献血は お断りしています

HIV検査は菊池保健所で行ってください。無料・匿名で受けることができます。

くまモングッズがもらえます！

熊本県血液センターでは、複数回献血を行うとくまモングッズがもらえるキャンペーンを実施しています。詳しくは「One More 献血キャンペーン」(<http://www.city.kikuchi.lg.jp/q/view/223/3212.html>)をご覧ください。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月8日・22日の
歯科健診の結果で、
むし歯がなかった
子どもを紹介しま
す。(敬称略)



桐原志門 (菊) 上赤星

後藤南菜子 (菊) 深川

織田晃成 (菊) 大琳寺

菊池林太郎 (菊) 中西寺

内田叶愛 (菊) 下西寺

和田野晴生 (菊) 片角

益崎隆太 (菊) 北原

橋本幸忠 (菊) 亘

井上 佑 (菊) 亘

松岡旺志朗 (菊) 栄町

三村幸輝 (菊) 道園
八重尾 光 (七) 孤入
富崎ちひろ (旭) 南桜ヶ水
佐藤瑞空 (旭) 伊萩
中村莉桜 (旭) 妻越
宮本涼太 (西) 高江
谷 春輝 (西) 朝日団地
西いろは (西) 南住吉
木下琴菜 (西) 富の原台
横田大地 (西) 富の原東
越猪太樹 (西) 富の原北
新永さくら (西) 薬師

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。

平成25年度
健康づくり標語 優秀賞

健診を
受けて明るい
健康家族

美麗アサ子さん

え、食事だけで防げないの？

そうですね。生活習慣病を防ぐには、無理のない、適度な運動も必要なんだよ。

ねえねえ、生活改善って運動もあったよね？

どのくらい運動するとい

脂肪の量が問題なの？

脂肪の量が問題なの？

運動しないと筋肉は痩せて、体重が少なくて脂肪の多い体になる。これを「かくれ肥満」と言うんだけど、かくれ肥満になると基礎代謝が減ってしまうんだ。基礎代謝っていうのは、何もしないときでも体が必要とするエネルギー量のことだね。かくれ肥満の場合、同じ身長・体重の人と同じ分量の食事を取っても、使うエネルギー量が少ないから、脂肪になる分量が多くなってしまふんだ。

病気を防ぐ運動には、体がきついたり感じるほどの運動は必要ないんだ。スポーツに限らず、こんな工夫をしてみよう。▼少しだけ早めに歩く▼遠回りして歩く距離を延ばす▼近くの買い物には歩いていく▼できるだけ階段を使う▼テレビを見ながらストレッチをする▼水中を歩く。

厚生労働省が策定した「アクティブガイド」健康づくりのための身体活動指針」では、健康づくりのために1日合計60分、元気に体を動かすことを目標としているんだ。

高年齢の人は、1日合計40分が目標。普段から元気に体を動かすことで生活習慣病を予防することができるんだよ。普段あまり体を動かしていない人は、10分

このように生活習慣病は生活習慣を改善することで発症や進行を予防することができます。皆さんも今の暮らしを見直し、生活習慣病を予防しましょう。

市保健師、管理栄養士、看護師に相談してみるといいよ。いつでも相談に乗ってくれるよ。

そうなんだ。だったら安心だ。早速、自分にできることを考えてみよう☆