

食生活を見直そう!

お正月も過ぎ、いつもの生活に戻った時期だと思えます。年末年始で飲食の機会が増えると、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいます。食べ過ぎ飲み過ぎが習慣化してしまうと生活習慣病につながりかねません。今回は生活習慣病の予防法についてお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

生活習慣病とは
食べ過ぎ飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣が原因で引き起こされる病気のことを言い、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などがあげられます。生活習慣病を予防するための生活について紹介します。

食事するときのポイント

- ①食物繊維を十分に取る(1日25g以上)
- ②ゆっくり食べる
- ③野菜を先に食べる



④吸収が早い糖質は注意する(単糖質)
糖質には「複合糖質」と「単糖質」があります。「複合糖質」はご飯やパンなどの主食に含まれる糖質を指します。単糖質は果糖やブドウ糖などです。複合糖質は消化液で消化されてから吸収されるため、糖の吸収が遅く血糖値がゆっくり上昇します。反対に単糖質は分子量が小さく吸収が早いので、血糖値が急に上がります。吸収の早い単糖質を多く食べると、

⑤食事のリズム・時間と量を見直す
内臓脂肪の過剰と脂肪肝の原因の一つに「遅くて多い夕食や夜食を取る」があげられます。前夜の食べ過ぎ→胃もたれで翌朝お腹がすかない→朝食が少量・欠食→昼食前に空腹が強くなる→昼食の過食→遅い時間までお腹が持つ→遅い時間に空腹感が強くなる→遅くて多い夕食や夜食、という悪循環になっている場合があります。この悪循環を断ち切るために、夕食を早く取り、夜食を止めることが



重要です。

「そんなにすぐに変えるのは難しい…」という場合は、夕食を分割し、前半は夕方に炭水化物多めの食事を取り、遅い時間になる夕食には炭水化物を減らす、または食べないなどの工夫ができます。また、1日2食にして1回の食事を多く取るよりは、1日3回の食事を均一の量にして、なるべく食後の血糖値を上げないようにすることをお勧めします。

⑥塩分の基本は10g以下

平成25年の国民健康・栄養調査によると、1日食塩摂取量は男性11.1g、女性9.4gで、年々減少傾向にあります。日本人の食事摂取基準(2015年版)では成人男性8g/日未満、成人女性7g/日未満が推奨されています。ただし、高血圧や腎臓の機能が低下している人は1日6g以下を目標にしてください。



食塩の摂取量を減らすために

▼塩干物や加工品の多用は控える
▼汁物はだしを効かせる
▼塩分を含まないスパイスやかんきつ類を上手に使い、食塩や味噌、醤油などの調味料をなるべく減らすなどの工夫をし、薄味に慣れるようにします。
血圧を下げるために、野菜を積極的に食べ、体重を減らすことや節酒、禁煙の生活改善も併せて行うとよいでしょう。
ちょっとした心がけを生活に取り入れて、長く続けていくことが健康の秘訣です。特に食事は1日3回も向き合う機会があります。健康を意識して毎日の食事に向き合うことが、健康への近道です。

肝炎サロンを開催します

肝炎サロンは、肝炎患者やそのご家族など肝炎に関心のある人のための情報交換の場です。

肝炎の病気に対する疑問や治療に関する不安や悩みなど、ゆっくり語り合ってみませんか? 参加費は無料、事前申し込み不要です。気軽に参加ください。とき・ところ 別表のとおり
問い合わせ先 熊本県健康危機管理課

☎ 096(333)2783

▼別表：肝炎サロン日時・場所

期 日	時 間	場 所
3月3日(木)	午後1時30分~4時	熊本労災病院5階会議室
3月7日(月)	午後1時30分~4時	山鹿市民医療センター 医療研修センター
3月10日(木)	午後1時30分~4時	天草地域健診センター2階会議室
3月19日(土)	午後1時30分~4時	熊本大学医学部付属病院山崎記念館

献血にご協力ください

とき 2月18日(木)
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
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。皆さんのご協力をよろしく。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
12月4日・18日の
歯科健診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)



くお願ひします。
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による本人確認をお願いしています。献血カードがある人は一緒に持ちください。
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(☎0968(25)4138)で行っ

てください。無料・匿名で検査を受けられます。
くまモングッズがもらえます
日赤血液センターでは、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中です。
詳しくはホームページをご覧ください。(One More 献血キャンペーン)で検索

- | | |
|--------------|----------------|
| 宮川夏実 (菊) 花房台 | 富田悠斗 (菊) 立石 |
| 足達敬太 (菊) 袈裟尾 | 中村維吹 (菊) 立石 |
| 橋本絆愛 (菊) 袈裟尾 | 福田凜 (菊) 巨 |
| 田中輝 (菊) 高野瀬 | 緒方月花 (七) 瀬戸口 |
| 藤本彩葉 (菊) 高野瀬 | 五島愛夏 (七) 蟹八 |
| 富山陽人 (菊) 上西寺 | 東 ゆい (菊) 平 |
| 江原由菜 (菊) 大琳寺 | 東 聖大 (菊) 妻越 |
| 満塩大翔 (菊) 東原 | 本田菜々美 (菊) 新明団地 |
| 竹森陽紀 (菊) 北宮 | 安武真悠 (菊) 伊萩 |
| 木村陽葵 (菊) 北宮 | 和田心愛 (菊) 富の原北 |
| 齊藤詩織 (菊) 野間口 | 唯斗 (菊) 泗水田中 |
| 山口りあ (菊) 遊蛇口 | 田中聖音 (菊) 富出分 |
| | 藤井煌大 (菊) 富の原中央 |
| | 出口陽一翔 (菊) 永 |
| | 志方優斗 (菊) 富の原台 |
| | 中川みな実 (菊) 上高江 |
| | 田嶋心夏 (菊) 薬師 |
| | 尾上瑠希 (菊) 福本一 |
| | 村木優仁 (菊) 福本一 |
| | 萩尾心柚 (菊) 富の原西 |
- ※行政区は健診日時点。