

塩分は控えめに
塩分をとりすぎると、高血圧や動脈硬化を促進させます。漬物、塩辛、カップ麺、魚や肉の加工品など塩分の多い食品を減らし、味付けも素材本来の味を知ることができる薄味にしましょう。だしやレモン、ねぎ、わさびなどを上手に使うのも方法の一つです。塩分は1日に10g以下を心がけましょう。

以上、生活習慣病を予防するための食生活について紹介しました。年末年始、食べ物の誘惑が多い中、つい不規則な食生活になりがちです。生活習慣病にならないためにも以上のような食生活を心がけてみてください。しかし、生活習慣病を予防するには食事だけでなく、適度な運動も大切です。日ごろ、あまり体を動かさないなあと感じている人、いつもより多く歩くことから始めてみてはいかがでしょうか？

カロリー目安

お菓子(菓子パンも含む)

食品	カロリー
ショートケーキ(1個)	240kcal
板チョコ(1枚)	337kcal
あんぱん(1個)	366kcal
モンブラン(1個)	289kcal
ポテトチップス(1袋約70g)	393kcal
メロンパン(1個)	541kcal



ジュース

食品	カロリー
炭酸飲料(1缶)	160kcal
栄養ドリンク(1本)	80kcal
スポーツ飲料(1缶)	80kcal
コーヒー(微糖)1缶	36kcal

アルコール

食品	カロリー
ビール(500ml)	200kcal
日本酒(1合)	200kcal
ワイン(180ml)	200kcal
焼酎(25度、1合)	152kcal

塩分量の目安

食品	塩分量
さきいか(小1袋)	0.7g
笹かまぼこ(5枚)	4.1g
柿ピー(小1袋)	0.5g
たくあん(2切)	0.4g
梅干し(大1個)	2.2g
ウインナー(2本)	0.6g
プレスハム(2枚)	0.7g
カップ麺(1個)	4.8~6.3g
しょうゆ(大さじ1)	3.0g
みそ(大さじ1)	2.4g
マヨネーズ(大さじ1)	0.3g
ケチャップ(大さじ1)	0.5g

歯ツッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



10月21日(水)に旭志会場で、10月23日(金)に菊池会場で、10月28日(水)に泗水会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)

旭志会場

- 塚本 夢季(◎) あさひが丘住宅
- 岩根 桜菜(◎) 岩本住宅
- 松永 昂大(◎) 岩本住宅
- 稲葉 煌莉(◎) 高柳
- 齋藤 眞(◎) 小原

あらき 悠斗(◎) 北原

- 山口 波音(◎) 高野瀬
- 石田 拳斗(◎) 高野瀬
- 永田 一喜(◎) 高野瀬
- 東 周汰(◎) 亘
- 和田野 蹴斗(◎) 片角
- 宮崎 唯仁(◎) 原細水
- 梅田 俊希(◎) 上西寺
- 緒方 大馳(◎) 上西寺
- 中山 花凜(◎) 木柑子
- 岩木 理苺(◎) 花房台
- 宮川 宝菜美(◎) 甲森北

菊池会場

- 櫻井 心咲(◎) 上町
- 木佐木 椋世(◎) 上町
- 阿部 大和(◎) 中町
- 富田 崇那(◎) 北原

泗水会場

- 工藤 優心(◎) 三万田
- 小筏 優日向(◎) 竹の下
- 田代 楓(◎) 富の原台
- 平田 湊美(◎) 上住吉
- 深藏 邑里(◎) 桜山二
- 古田 有梨依(◎) 田島団地
- 宮崎 千弥(◎) 富の原西
- 三由 空(◎) 富の原西
- 武藤 真唯(◎) 福本二
- 原田 麗音(◎) 富の原一

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「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

生活習慣病 予防のための食生活



いよいよ師走。年末年始は忘年会や新年会など多くの予定があるのではないのでしょうか？こういう時はつい、飲みすぎたり、食べ過ぎたりしてしまいます。飲みすぎ、食べ過ぎは生活習慣病につながります。

生活習慣病とは食べすぎ、アルコールの飲みすぎ、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。

今回は、生活習慣病を予防するための食生活について紹介します。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

規則正しい生活
食事が不規則になると、体下次の食事で最大限エネルギーを吸収し、体脂肪を蓄えようとするため、かえって太りやすくなってしまう。食事は1日3回(朝、昼、夕)きちんと食べ、起床、食事、就寝の時間を決めるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

また、夜食は朝の食欲を減退させる原因となり、朝食欠食へとつながり、不規則な食生活になりがちです。

生活習慣病を 予防するための方法

- ・ 毎日の食生活を見直してみよう。
 - ・ 油っぽいものをよく食べる。
 - ・ 野菜をあまり食べない。
 - ・ 塩辛いものが好き。
 - ・ 甘いものが好き。
 - ・ 朝食、昼食、夕食のいずれかを抜く。
 - ・ 夜遅くに食べることもある。
- このような食習慣は生活習慣病につながりやすいので早めに変更しましょう。

生活習慣病を 予防するために

脂質は高エネルギーです。揚げ物や脂身の多い肉や、カレー、シチューなど、見えない脂の多い料理は内臓脂肪や血中脂質を増やします。また、同じ素材でも調理の方法によっては脂肪の量が変わってきます。

調理形態による油の量の違い

なすの素揚げ	油 4.7g	焼きなす	油 0.1g
※なす(1本)100g当り			
さつまいものてんぷら	油 4.4g	ふかし芋	油 0.2g
※さつまいも(1/2個)90g当り			

野菜をたっぷり
これから寒くなり、体調を崩しやすくなります。野菜には、体の調子を整えるビタミン、ミネラルがとて多く含まれており、体調不良を予防したり、日ごろの疲れを癒す作用があります。また、がん予防、便秘改善に効果的な食物繊維も豊富です。寒い冬場は鍋やみそ汁などにすると多くの野菜をとることができ、体も温まります。

果物はほじく
果物は体に良いとよく言われますが、意外と糖質も多く、とりすぎにつながりやすい食品です。1日に片手のひら一杯分が丁度いい量と言われています。

○片手のひら一杯分の目安量
りんご2分の1個、バナナ1本、かき1個、みかん2個

食べすぎない
食べ過ぎたことで得られる余分なエネルギーはすべて脂肪として蓄えられ、脂肪が増えると肥満につながります。肥満を防ぐためにも毎食腹八分目を心がけましょう。よく噛んで食べる、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。