

保健だより

わかっているけど、なかなかという人は、現在の生活習慣を見直してみませんか？「体重コントロール」は生活習慣病予防の基本。まずは自分の適正体重を知るところから始めましょう。太りにくい体を作るための食事のとり方や、体力・筋力をつけて基礎代謝を上げましょう。「肥満」の怖さは、さまざまな生活習慣病を引き起こす温床となることにあります。

太らない体づくり

食べ過ぎ、運動不足は体重増加のもと

肥満につながるやすい食習慣
 ・朝食抜きのまじめ食
 ・早食い、あまり噛まない
 ・ながら食いをよくする
 ・間食、夜食をよくとる
 ・目の前に食べ物があると空腹でなくても手がのびる
 ・こうした食習慣は過食や食事のリズムの乱れにつながり、思い当たる人は、まずそこを改善するだけでも、減量につながります。

食事の量はどのくらいコントロールすればいい？
 まずはBMI(肥満度の指数)を目安にして、食事の全体を調節することです。

BMI22の人ならば現状維持、25の人は腹八分目、30以上なら七分目というように考えます。

「飯よりもおかずの量を減らし、中でも特に油っこいものを減らすようにすると無理なく摂取エネルギーがおさえられます。太りにくい体をつくる食べ方は？
 夕食をとってから翌日の朝夕食をとってから翌日の朝

までの時間を12時間あけること。食べた分と体内のエネルギー源は寝ている間に消費され、かつ体脂肪が消費されます。ただし、無理な減食は体内のたんぱく質を消費することになりかえって体に負担をかけることとなります。

そういう意味でも1日3食というリズムの中で食事の量をコントロールし、質を考えることが、結果的に太りにくい体をつくるといえます。

食べる量は今までと変わらないのに太るのはなぜ？
 生きていくために必要最小限のエネルギー代謝量、基礎代謝は10代中頃をピークに加齢に伴って低下します。50歳を過ぎるころには男女ともピーク時より250キロカロリー前後の低下が見られます。食事の量を変えていないのに30歳を過ぎる頃から体重が増えてしまうのは、自然の摂理といえるでしょう。ただし、基礎代謝は運動によっても上げることができると、日々の生活に

運動を取り入れることを心がけましょう。
 太らないためには
 朝食夜バランスよく食べる

太らないようにするには
 もたれだ食事を量へらせばよいわけではなく、主菜+副菜+汁物をできるだけそろえて摂取し栄養バランスを整えましょう。

活動量を増やしましょう
 今までに身についたぜい肉を落とすには、食べる量を減らすと同時に活動量を増やして余分なエネルギーを燃やすことも必要です。いつもの動作や身近な運動の動作強度を知り、日常生活をより活動的にしてエネルギーを消費しやすい生

活パターンに変えましょう。
 運動習慣をつける

太らない体をつくるためのポイントとなる柔軟体操、有酸素運動、筋肉トレーニングの3つの運動。これらを定期的に続けることで、無理なく体脂肪を減らして持久力と筋力をつけ、結果的に基礎代謝を上げることが出来ます。

*そんなに食べていないのに太るといふ人は体重測定、食事記録をつけることをおすすめします。普段無意識のうち食べていることが多く、記録をつけることで自分の食事摂取の偏りや体重の変化で日々の生活を振り返ることが出来ま

あなたの肥満度をチェックしてみよう

健康な体重かどうか知るためにBMIを算出します。
 ●身長・体重を計る
 ①まず、身長(cm)をメートルに直す(150cm→1.5m)
 ②計算式に当てはめる。

(BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m)の2乗)
 (例) 60kg ÷ (1.5m) ÷ (1.5m) = 27 (判定は肥満)

●判定基準 あなたのBMIはどのくらい
 ・18.5未満 (低体重) 感染症などのリスクが高い
 ・18.5~25未満 (普通) 健康的、いわゆる正常な体重
 日本人は「22」くらいが適当とされています。特に不調がなければ現在のスタイルを維持しましょう。ぜい肉のたるみが気になる人は、運動習慣をつけて筋力をつけると改善されます。なお、23~25未満の人で高脂血症、糖尿病予備軍、糖尿病及び合併症を持つ人は20~22を目標にするといいたいでしょう。
 ・25以上 (肥満) 生活習慣病のリスクが高い体重
 健康的な体重を目指し、特に食事の質と量を改善して運動習慣をつけましょう。

健康づくり講演会のご案内-旭川医科大学派遣講座-

今年度も昨年に引き続き、旭川医大の先生をお迎えして健康づくり講演会を開催します。

今や国民病と言われる糖尿病。年々増加しており、早期では自覚症状がほとんどなく、進行すると生活の質まで脅かされるというやっかいな病気です。

生活習慣との関連から糖尿病を予防するため、また進行させないためにどうしたら良いのかを講師の先生にわかりやすくお話していただきます。ぜひ多くの方々のご参加をお待ちしております。

と き 3月16日(水)午後1時30分~3時
 と ころ 保健福祉センター 1階集団研修室
 テーマ 「肥満と生活習慣~糖尿病を中心に~」
 講 師 旭川医科大学内科学第二講座教授 羽田 勝計 先生

対 象 一般住民
 申込み・お問い合わせ 3月11日(金)までに保健福祉課保健師(☎82-2111)までお申込み下さい。

元気っ子クッキングのお知らせ

子どもの成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、簡単にできる料理を使ってみませんか？
 対 象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎です)



日 時 3月17日(木)午前10時~午後12時頃まで
 内 容 「モリモリライスクッキング」調理実習・試食・ミニ講話

場 所 保健福祉センター(健康学習室・栄養指導室)
 持 ち 物 エプロン・三角巾・筆記道具
 申込み・お問い合わせ 役場栄養士(☎82-2111)

子育て支援センターおたのしみ会のお知らせ

今年度最後の行事として、みんなでワイワイ楽しめる行事お楽しみ会を予定しています。会食をしたり、ゲームをしたり、楽しい一時を過ごしましょう。

対 象 家庭にいる親子ならどなたでも
 日 時 3月25日(金)午前10時~正午
 場 所 子育て支援センタープレイルーム
 参 加 費 おやつ代200円(1家族)
 参加人数 15組程度(事前に予約が必要です。)
 申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター(☎82-5100)



保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【3月分】

- 1日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30
- 4日(金) ごつくん教室(申込制).....13:00~14:00
乳幼児健診.....13:30~
(通知者以外は14:30~)
- 7日(月) 介護教室.....13:30~15:30
- 9日(水) 精神保健相談(予約制).....13:30~
- 10日(木) 乳幼児予防接種
三種混合 13:45~14:15
麻しん 14:45~15:00
風しん 15:30~15:45
- 11日(金) 栄養教室(応用編).....9:30~12:30
- 15日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30
- 16日(水) 健康づくり講演会.....13:30~15:00
- 17日(木) 元気っ子クッキング.....10:00~12:00
- 22日(火) 移動献血車来町
- 28日(月) 子育て相談(予約制)
会場は保健福祉センターです!
地域子育て支援センター
親子遊びの体験教室(予約制)
- 4日(金) テーマ「外遊び」.....10:00~11:30
- 11日(金) テーマ「3歳児さんあつめ」.....10:00~11:30
- 18日(金) テーマ「茶話会」.....10:00~11:30
遊びの広場(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00~12:00
- 1日(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・14日(月)・15日(火)・16日(水)・22日(火)
- 23日(水)は卒園式のためお休み、28(月)・29日(火)・30日(水)は新年度準備のためお休み。
会場は幼児センターです!
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【4月分】

- 8日(金) 乳幼児健診
- 12日(火) リハビリ教室
- 14日(木) 乳幼児予防接種
- 21日(木) リハビリ教室(理学療法士による指導)
- 26日(火) リハビリ教室