

食育通信

No. 6

〈食育つる推進市民会議だより〉

市では、メタボリックシンドローム予防対策を中心に食育活動に取り組んでいます。

今年から始まった特定健診・保健指導は、メタボリックシンドロームに着眼した検査項目になっています。その結果を踏まえて、腹囲が異常値の人たちを対象にした「すっきりスリム教室」「健康ジム」「訪問や来所による個別指導」などを実施し、皆さんの健康管理のお手伝いをしていきます。

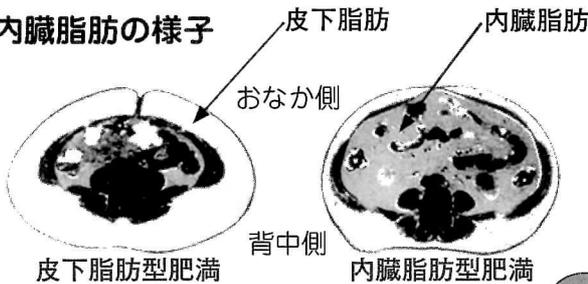
まずは、特定健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

「脱 メタボ」 メタボがなぜ悪いの？

太るということは、食べすぎ・日常生活活動量の低下・基礎代謝の低い体質・ストレス・ホルモン異常などにより、体内に余ったエネルギーが血液中に中性脂肪として増え、ゆくゆくは体脂肪として皮下や内臓に蓄えられます。このうち臓器の周囲に貯えられた脂肪が内臓脂肪と呼ばれ、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化のリスクを増やす物質を分泌するのです。内臓脂肪のたまり具合をみるのが腹囲です。

適切な食生活と適切な身体活動・運動で摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保ちましょう。

内臓脂肪の様子



食べ物は使わなければ脂肪となる・・・
エネルギーを使うのは筋肉だけ
やっぱり、運動って大事！



正しい腹囲の測り方

～へその高さで測った腹囲が男性85cm、
女性90cm以上は「内臓脂肪型肥満」の可能性が～

- ①上半身の服をぬぎ、まっすぐ立つ。
- ②軽く呼吸してリラックスしている状態で。
※空気を吸ってお腹をふくらませたり、吐いてへこませた状態にはしない。
- ③おへその位置から、肋骨と腰骨の間地点辺りにメジャーをまわす。

節分に「まめ」な話し

日本の伝統行事節分。家に入ってこようとする邪気(鬼)を祓うため豆まきが行われ、煎った豆を年(数え年)の分だけ食べ、一年の無病息災を願います。

この邪気を祓う大豆、実は人間にとって、すばらしい味方なのです。大豆にはたんぱく質と必須アミノ酸とがバランスよく含まれています。一方、コレステロールは全く含まれていません。大豆を食べることによって確認されている主な効果は次のとおりです。

血中コレステロール低下作用、血圧上昇抑制、抗酸化作用、肥満防止、善玉コレステロールの増加、脂質代謝の改善、記憶力・集中力の増加、ビフィズス菌増殖作用、胃の粘膜保護、ガン抑制効果、整腸作用、骨粗鬆症の緩和、更年期障害の緩和、糖尿病の予防

無病息災を願って大豆を食べていたご先祖さまは、経験上大豆と健康について知っていたかもしれませんね。大豆パワーを味方につけて健康づくりに役立てましょう。



shokuhin-st@pref.yamanashi.lg.jp

バランスの取れた「食事」で しっかり健康管理を！

「主食は太る」と思いがちですが、実は主食が不足している人は、肉や魚、脂肪分の多い菓子などを主なエネルギー源にしていることが多く、さらに太りやすく、内臓脂肪をためる状態といえます。毎日、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のバランスを崩さないように気をつけることで食生活が改善されていきます。「食事バランスガイド」でバランスを覚えましょう。

また、内臓脂肪は蓄積しやすい反面、皮下脂肪より燃焼しやすいので、減らすことは充分可能で、必ず成果があらわれます。日ごろから適度な運動を心掛け、予防と改善に努めましょう。

食品表示ウオッチャー募集

活動内容 日常の買い物を通じて食品表示状況のモニター・報告、研修会(年2回)への出席
活動期間 委嘱の日(平成22年3月31日)
募集人員 50人以内
応募資格 県内在住で満20才以上の方
応募方法 氏名、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、職業、応募理由を明記し、郵送、ファックスまたは電子メールで応募してください。
応募締切 3月12日(木)まで
謝礼など 年額上限 7,000円
問合せ先

〒400-8501

甲府市丸の内1-6-1

県食の安全・食育推進室

TEL 055(223)1588

FAX 055(223)1587