

元気UP 滋賀!

10月は食生活改善普及月間です

毎年、10月1日から31日までの1か月間を食生活改善普及月間として、食生活指針の普及・定着を図るとともに、国民一人ひとりの食生活に対する関心を高め、日常生活で実践を促進してもらうため、種々の事業や運動を全国的に実施するものです。

食生活改善に関する各種講演会、大会、シンポジウム、フォーラム等が、それぞれの地域で開催されます。

食生活指針

(平成12年12月 文部省・厚生省・農林水産省決定)

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

食事を楽しみましょう!!

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく!

自分の食生活を見直してみよう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

食塩や脂肪は控えめに!!

肥満予防について

食欲の秋、食生活の見直しで肥満を予防し、バランスのとれた食事を摂りましょう。食べ過ぎや運動不足の生活が長期間にわたって、作りだされたものが「肥満」です。肥満は、喫煙や多量飲酒と並んで生活習慣病の引き金となる、万病のもとです。気候のよいこの時期に、再度確認してみましょう！

その
1

肥満度チェック

① 適正体重を知ろう!

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

② 肥満度を知ろう!!

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

BMI判定表(日本肥満学会)

18.5未満	18.5~25.0	25.0以上
やせ	正常域	肥満

BMI=22が標準

③ 適正エネルギーを知ろう!!!

$$\text{適正体重} \times \begin{cases} \text{軽い仕事} & \rightarrow 25 \sim 30 \\ \text{中程度の仕事} & \rightarrow 30 \sim 35 \\ \text{重労働} & \rightarrow 35 \text{以上} \end{cases} = \text{1日の適正エネルギー量 (kcal)}$$

適正体重は①を参照

その
2

生活習慣チェック

* 次の項目について、チェックしてみよう。

朝ご飯は食べない
野菜をほとんど食べない
よくお酒を飲みに行く
間食・夜食をとる
しょう油やソースなど調味料を必ずかける
健康診断はあまり受けない

どちらかという早食い
テレビや新聞を見ながら食事をする
外食が多い
ほとんど運動をしない
ストレスがたまっていると感じる

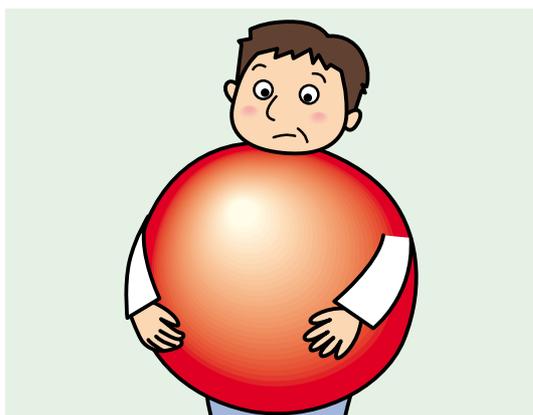
該当する項目がいくつありましたか？生活習慣病予防のためにもできるだけチェック項目が少なくなるよう気を付けてください。



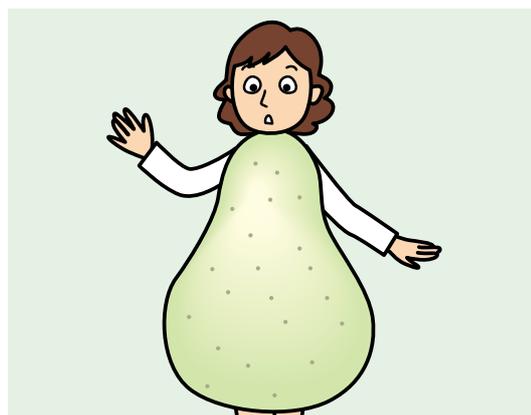
肥満を遠ざけるための9つのポイント

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 腹八分目を守る
- 朝ご飯は抜かない(1日3食規則正しく)
- 間食・夜食は控える
- 色々な食品をバランスよく食べる(油脂類、果物類は取りすぎない)
- お酒はほどほどにする
- 味付けは薄味にする
- ストレスをためない(ストレスは食べること以外で解消する)
- 生活の中で無理のない運動をする(階段を使うなどの工夫)

肥満と隠れ肥満



内臓脂肪型肥満(隠れ肥満)



皮下脂肪型肥満

内臓脂肪型肥満は、内臓に脂肪がつき、生活習慣病などの病気を招きやすいとされています。主に、男性の肥満に多いタイプでリンゴ型肥満とも言われています。また、皮下脂肪型肥満は女性の肥満に多いタイプで、洋なし型肥満とも言われています。

「食と健康展」が開催されます

開催日時：平成14年11月4日(月)祝日 10時から16時 AM 栄養士会会員対象 PM 一般住民対象

開催場所：滋賀県立男女共同参画センター(旧女性センター)

テーマ：太るもやせるも食事が基本 食環境を考える

主催：社団法人 滋賀県栄養士会

講演

相談

フォーラム

試食

展示



♪ 食生活についてのいろいろな情報が得られるので、是非参加して下さい。♪

会員募集!



みんなで一緒に健康づくりをしたいと思っている方、健康について少し勉強してみたいなあとと思っている方など、少しでも健康づくりに関心がある方なら誰でも会員になることができます。

皆さんと共に、生涯を通じて誰もが健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、県民運動としてその気運を盛り上げていきましょう!

掲載内容募集中!



健康づくり情報誌「元気UP滋賀!」に掲載する情報を求めています。こんなこと載せて欲しい!こんな情報が知りたい!など皆さんからの声がありましたら、どんどん意見をお寄せ下さい。お待ちしております。

会員募集・掲載内容募集の問い合わせ先

滋賀県健康づくり県民会議事務局

〒520 8577 大津市京町四丁目1番1号 滋賀県健康福祉部健康対策課内

電話: **077 - 528 - 3616** FAX: **077 - 528 - 4857**

お知らせ



* 第3回健康日本21全国大会が滋賀県で開催されます。*

と き:平成15年2月7日(金)

と ころ:滋賀県立芸術劇場びわ湖ホール 大ホール(メイン会場)

内 容:基調講演・パネルディスカッション・関連団体による展示など
(予定)

「健康日本21」を国民の自主的な参加により推進するために、広く国民、健康関連団体等の参加を得て開催します。多数のご参加をお願いします。