



「食事で健康大作戦！2013」

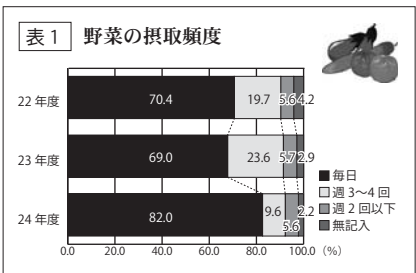
平成22年度より、ミニドック検診（結果説明会）にて主に食事に関する「日常生活アンケート」を実施しています。（24年度有効回答178名）
22年度からの経年比較や年代別の比較から見た京極町の食に関する傾向や課題をお伝えします。ご自身の食習慣の見直しや、日頃の健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

真村管理栄養士

野菜の摂取頻度が増加!!

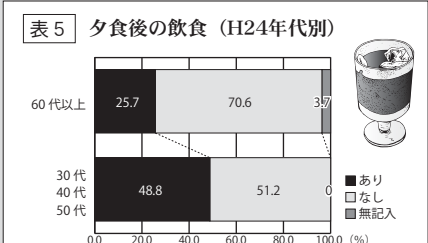
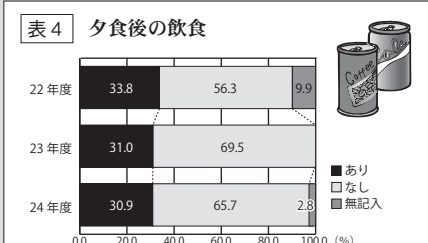
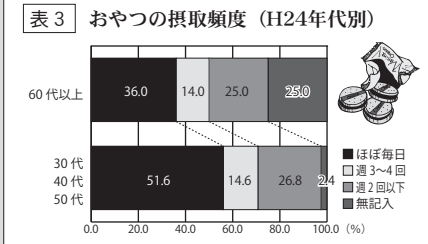
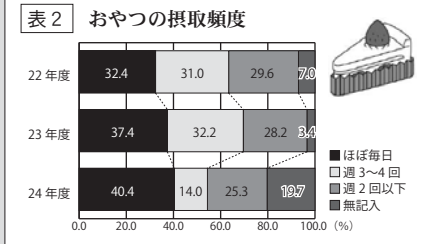
アンケートに答えてくれた方のうち、82%の方が「野菜を毎日食べる」と答えていました（表1）。

これは、22・23年度と比較しても増加しており、「野菜は体に良い」「野菜を食べなくては」と全体の意識が変わってきていると考えられます。しかしながら、1日分の食事記録を見てみると毎食野菜が入っている方は少なく、40.4%の方が「野菜不足」と判断されています。
生野菜だけでなく、温野菜・おひたし・煮物等様々な調理法を活用し、毎食野菜料理が1品以上食卓にのぼるよう心がけましょう。



年代別比較!!

「おやつ」の摂取頻度」「夕食後の飲食」の割合は60代以上よりも30~50代の若い年代で多い!!



「おやつ」の摂取頻度が「ほぼ毎日」の方は、経年的に見ても年々増加している現状です（表2）。これを年代別で見ると、60代以降の方は36.0%に対し、30・40・50代の方は56.1%と高いことが分かりました（表3）。

「夕食後、水やお茶以外に飲食する」習慣が「あり」の方は、30%台で経年的に横ばいです（表4）。これを年代別で見ると、60代以上の方は25.7%に対し、30・40・50代の方は48.8%と、60代以上の方に比べ2倍近くの方が夕食後に飲食する習慣があることが分かりました（表5）。

今年度のミニドック検診の結果では、78.0%の方が糖尿病及び糖尿病予備軍と判断されています。
おやつやジュースを摂取する回数が多かったり、代謝が低くなる夜に飲食することで糖尿病のリスクは高まりますので、量や回数に気をつけましょう。

ご意見、質問はこちらまで！ 健康推進課・管理栄養士 電話：42-2111 e-mail：kenko@town-kyogoku.jp

撃退！メタボリックシンドローム

前号では、京極町の傾向として、メタボリックシンドロームの症状である血圧や血糖値が高めの方が多くをお伝えしました。「高血圧」や「高血糖」は血管を傷つけ、様々な病気を引き起こします。また、この症状の元になる「肥満」は、ミニドック検診では約4割（38.6%）の方が該当していることがわかりました。

メタボリックシンドロームや肥満の予防・改善に必要なのは、「内臓脂肪を減らす（増やさない）こと」と「筋力を強化して代謝を上げること」。今回は、様々な予防方法の中から「体を動かす」事を中心にポイントをお伝えします。冬の間にため込んだ脂肪を少しでも解消し、身も心も軽やかに春を迎えましょう。

生活活動を増やすポイント

「日常の生活活動で消費されるエネルギー」を増やすと、メタボリックシンドロームを予防し悪化を防ぐことができます。毎日の生活の中でこまめに動いてみましょう。

○除雪→畑仕事の時間に変える

除雪作業が減ってきたら、除雪に使っていた時間を自転車や畑仕事に切り替えましょう。

○自家用車で買い物→徒歩で買い物

重い荷物を持って歩く運動強度が上がります。ランニングと同じ程度になります。

○階段を使う

上りは早歩き2倍の効果があります。

○家事の手を抜かない

掃除や庭の手入れ、洗濯、動物の世話などは、歩くより運動強度が高くなります。

○何かをしながら筋力を強化する

テレビを見ながら、歯みがきしながら、足を持ち上げて数秒止めるのも、筋力アップにつながります。



100kcalの消費を意識してみよう!

体重を1kg落とすためには、7200kcalの消費が必要です。まずは、生活活動の中でできる1日100kcalの消費を意識してみましょう。

★100kcalを消費するための時間

項目	体重		
	60kg	70kg	80kg
普通歩行	32分	27分	24分
掃除機かけ、軽い荷物運び など	27分	23分	20分
自転車に乗る、動物の世話 など	24分	20分	18分
庭の草刈り、家庭菜園作業 など	21分	18分	16分
子どもと遊ぶ	19分	16分	14分
スコップで雪かき	16分	14分	12分
階段を上がる、重い荷物運び など	12分	10分	9分

★参考：100kcalの食べ物とは…

食品	量
ご飯	約1/2膳
トースト(6枚切り)	約1/2枚
ビール(中ジョッキ)	約2/3杯
ショートケーキ	約1/4個
大福(110g)	約1/3個
りんご	約1個



運動を増やすヒント

- 楽しんでできる運動を選ぶ。
- できれば常に体が動いている運動を選ぶ。
- 有酸素運動をベースに、筋力をつける運動をプラスする。
- 誰かと一緒にできる運動を選ぶ。
- 形から入る。
- 週末の散歩や自転車に乗るを習慣にする。



有酸素運動と無酸素運動の組み合わせでさらに効果UP!

できそうな運動を週2~3回から始めてみましょう。

今流行っているような、好きなアーティストの曲に合わせてその振り付けを真似ると、宴会でも披露できて一石二鳥!



有酸素運動

ウォーキング、ノルディックウォーキング、エアロビクス、カーヴィダンス、ロングプレス、ヨガ、ピラティス など



無酸素運動

スクワット、腹筋運動、ダンベル など



ご質問・ご相談は、健康推進課 保健師まで 電話：42-2111 e-mail：kenko@town-kyogoku.jp