

あなたの「食べ方」、大丈夫ですか？
「食事」で健康を守る！

Part 1

健康推進課 地域成人係 ☎ 576-3736

伊達市民の食べ方の特徴

今年度の健診結果を見てみると、肥満が約30%、高血糖が約65%、高血圧が約50%、LDL(悪玉)コレステロールが約45%と高い割合を示しており、メタボリックシンドローム(※)が加速している状態にあります。

私たちの体は食べた物でできています。ですから、個人個人の食べ方の習慣や食べる量の違いによって、体重や健診結果の変化として現れてくるのです。

では、伊達市民の食べ方の特徴を見てみましょう。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満から高血圧・高血糖・脂質異常を招くことで、血管が傷み(動脈硬化)、脳・心臓・腎臓に影響を与える状態のことです。

夏は桃で水分補給！
毎日7、8個は食べたかな

ご飯は少ししか
食べないのよ

水代わりに栄養ドリンクや缶
コーヒーを毎日飲みます。
1日に5、6本くらいかな？
仕事終わりのビールも最高！

食事はちゃんと食べているよ。
お腹いっぱい食べないと、食べ
た気がしないんだよね

買い置きのお菓子をいつも
テーブルに出しておく。
お菓子があるとつい食べ
ちゃうのよね…

ダイエットのために生野菜のサラダをたくさん食
べています。マヨネーズをかけるととんどん食
べられちゃう！でも、野菜はヘルシーだから、いく
ら食べてもいいんだよね…？

保存版

1日の食事適正量を知ろう

下表で自分が食べている量と適正な食事量を比べてみましょう。

	食品別	主な食品と目安量
丈夫で強い体づくりのもの	牛乳・乳製品	牛乳 200ml またはヨーグルト 1個とチーズ 1個
	卵	50g (Mサイズ1個)
	魚介類	50g (サバ1/2切程度)
	肉類	50g (豚もも薄切り肉2枚程度)
	大豆製品	豆腐 100g (1/4丁) または納豆 1パック (40g)
体の調子を整えてくれる	緑黄色野菜	150g 合わせて350g以上食べましょう。1鉢(皿)70gの野菜料理を5つが目安です。
	淡色野菜	250g
	いも類	じゃがいも 100g または さつまいも 60g
	果物	80kcal分 (80kcalの目安…みかんなら2個、りんごなら2個、桃なら1個)
	きのこ	50g (えのき茸 1/2袋など)
	海藻	50g (わかめ、ひじき、昆布など)
	穀類 (ごはんなど)	茶碗 3杯 ※性別、年齢、体格、活動量などで異なります。
脳や体のエネルギー源	油	大さじ 2程度
	砂糖	20g (大さじ 2)
	調味料	【1日の食塩摂取目標量】 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満。高血圧、慢性腎臓病の重症化予防のためには 6.0g 未満 (「日本人の食事摂取基準 2020年版」より)

菓子類…200kcalまで アルコール…日本酒 1合程度
→食事が基本です。お楽しみ程度にしましょう。

4月の休日当番医 [診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
5日(日)	武田小児科 (小児科) 保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
12日(日)	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
19日(日)	なかのクリニック (内科・外科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
26日(日)	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
29日(水)	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

ネウボラ推進室からのお知らせ (問い合わせ：☎ 576-3510)

■妊婦届出はお早めに
妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康のために妊娠 11 週までに妊娠届を出しましょう。母子健康手帳や妊産婦健診費助成のための受診票をお渡します。

■妊婦歯科検診を受けましょう
妊娠中の歯周病は、早産や低出生体重児のリスクが高くなります。妊婦さんのお口の健康と赤ちゃんのために、安定期に入る妊娠 16 週ごろから受診しましょう。

●●● 何を、どれだけ食べればよい？
食事の適正量とは、「何をどれだけ食べればよいか」ということです。食品を栄養的な特徴によってグループに分け、それらを組み合わせることで、バランスのよい食事を摂ることができます。
上の表で目安量と自分の食事量を比較して、自分の食事を振り返ってみませんか。
栄養士が皆さんの地域に出向き、一緒に正しい食べ方を学ぶ「出前講座」なども実施していますので、ぜひ健康推進課にご連絡ください。

●●● まずは「食べ方」の見直しを
市では、健康診査の結果をもとに個別健康相談会や個別訪問を実施し、健康づくりのお手伝いを行います。皆さんからお話を伺うと、健康になりたいとがんばっているのに「体重が減らない」「健診結果がなかなか改善されない」と感じている人が多いようです。
それはなぜでしょうか。実は「食べ方」に鍵があるのです。

●●● 食事で健康を維持
上のイラストでは、皆さんにありがちな食べ方の問題点を紹介しています。あなたにも当てはまることはありませんか。
食べ過ぎや飲み過ぎは体重に現れます。毎日体重を測って、変化を見ていくことが大事です。
皆さんは何を目安に食事していますか。食欲や好み、季節のものなど、食事を選ぶ要素はさまざまですが、実は1日に食べる目安量があります。これを知ることによって、飲み過ぎや食べ過ぎを減らすことができます。