

生活習慣病相談・栄養相談

～保健師・栄養士と一緒にあなたの身体状況を見直し、あなたに合った生活習慣や食生活の改善方法を見つけませんか？～

○料金：**無料** ○場所：さわやか保健センター

○申し込み方法：電話(077-561-2323)またはFAX(077-561-2491)

<生活習慣病相談・栄養相談の日程> ※事前に電話にてお申し込みが必要です。

11月	12月	1月	2月	3月
28日(金)	3日(水)	15日(木)	9日(月)	11日(水)
	9日(火)			
	19日(金)	28日(水)	25日(水)	24日(火)
	25日(木)			

※定期的に通院している人は、主治医に相談してください。

相談にこられない方は…今日からできる生活習慣の改善ポイント

肥満 の値に○のついた人

内臓脂肪が多くついていると思われます。内臓脂肪は、血糖値の上昇や脂質の上昇等様々な生活習慣病の直接、間接の原因になっています。

一ヶ月に1kgを減らすには？

脂肪1kgは約7,000kcal。

1ヶ月に1kgを減らすには1日に約240kcal分の食べ物を控えるか運動を増やす必要があります。



<240kcal分の食べ物の例>

白米1膳、菓子パン1個弱、
ポテトチップス半袋、カップアイス1個弱

<運動で240kcal消費する時間>

	体重60kgの場合	体重70kgの場合	体重80kgの場合
歩行	114分	98分	86分
速歩	76分	65分	57分
ジョギング	46分	39分	34分

血糖 の値に○のついた人

血液中の糖の値が高い状態が続くと血管の壁を傷つけます。食べすぎに気をつけ、規則正しい食生活をする事で、血糖値が高い状態を作らないことと肥満予防に努めることが大切です。

- 1日3食きちんと食べましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- よく噛んでゆっくり食べましょう。
- 栄養バランスを考えて食べましょう。
- 寝る2～3時間前までに食事を済ませましょう。

脂質 の値に○のついた人

脂質異常症は血液中の脂質が多い状態で、放置すると動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

●適量の脂質を食べましょう。

脂質はとり過ぎると肥満につながりますが、細胞壁やホルモンなどを作るうえで必要なものでもあります。

- 肉は脂身を取り除いたり、鶏ささみなど脂身の少ない部位を使いましょう。
- LDLコレステロールを減らす魚(さんま、さば、いわしなど)をとりましょう。
- 脂肪を吸着して排泄する食物繊維を多めにとりましょう。

血圧 の値に○のついた人

高血圧は生活習慣病の中で最も罹患する人の多い疾患です。継続する高血圧は動脈硬化症を急速に悪化させる要因です。

●塩分を減らしましょう。

- ・麺類の汁は飲まずに残す。
- ・天然だしやポン酢醤油、だし醤油を使う。
- ・醤油やソースはかけずにつける程度にする。

●カリウムを多く含む食品をとりましょう。

カリウムは体の余分な塩分を排出し、結果的に血圧を下げてくれます。野菜や果物に多く含まれるミネラルです。

<カリウムの多い食品>

ほうれん草、春菊、さつまいも、じゃがいも、枝豆、にんじん、玉ねぎ、バナナ、キウイフルーツ、アボカド、干し柿、牛乳、ひじき、納豆

