

◆食物繊維を多く含む食品例



【その他】いも類、こんにゃく、おから、ほうれん草、ひじきなど

減らそう、コレステロールと飽和脂肪酸の摂取!!

コレステロールや肉などに多く含まれる飽和脂肪酸の過剰摂取は、動脈硬化を招き、またエネルギーが高く肥満の原因にもなります。

肉より魚を食べる機会を増やしましょう。高コレステロールの食品も控えめに。

◆コレステロールを多く含む食品例

卵、肉類の脂身やレバー、バターなどの乳製品、イカやタコ、貝類、うなぎ、イクラやウニなどの魚卵類、ししゃもやしらすなどの内臓ごと食べられる小魚など

適量の酒は百薬の長！
でも、飲みすぎると・・・

過度のアルコールは、血圧を上昇し脳卒中などの危険因子にもなります。

また、飲めば欲しくなるのがおつまみ。お酒のおつまみには、塩辛い物がよく合います。ついついお酒が進めば、食べるおつまみも進み、身体に入る塩分も過剰気味になります。そこで、週に2日は「休肝日」を作れば、肝臓を休めるだけでなく、塩分摂取も減らすことができます。

男性の場合…ビールなら中瓶1本強(540ml)、赤ワインならグラス2杯強(210ml)、日本酒なら1合弱(160ml) 女性は、この半分が目安です。

スポーツの秋に、
運動を日々の習慣へ!!

運動は、血管を拡張させ血流をよくし心肺機能を高めます。また、脂肪を燃焼し筋肉量を増やします。

ウォーキング等の有酸素運動を30分程度、できれば毎日、定期的に行いましょう。ただし、何らかの病気で治療中・通院中の方は、医師の指示のもと行ってください。

減量が肥満予防の特効薬!!

BMI22を目標にしましょう。
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) Ⅱ あなたのBMI(体格指標)

BMIとは、肥満度の指標で22が最も病気にかけにくいとされています。

肥満の判定基準

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

(日本肥満学会)

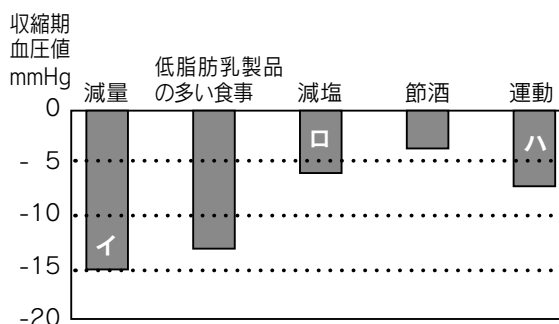
禁煙してみませんか!!

たばこは、血管を収縮させ血圧を上昇させます。他の病気の危険因子にもなるため禁煙を目指しましょう。

“健康のススメ”まとめ

下表②のように運動や食事を少しだけ見直した結果、血圧が下がりました。

生活習慣の改善により下がった血圧 (表②)



運動や食事を見直した結果

- ・減量により、血圧が15mmHg (イ) 下がりました。
- ・減塩すると6mmHg (ロ)、運動を行うと7mmHg (ハ) 下がりました。

- ・減量：10kgの体重減少で概算
- ・低脂肪乳製品の多い食事を、飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維が多い食事に変更
- ・減塩：食塩摂取量を1日6gで概算
- ・節酒：男性1日30ml、女性1日15ml以下のアルコール制限
- ・運動：少なくとも30分の早歩きをほぼ毎日行う

今回の「健康のススメ」ポイントは、まずは日々の生活の中で、何か一つでもいいので、自分ができることから生活習慣の改善をすることです。
【次回は、介護に関する現状について掲載予定です。】

問 保険環境課 医療介護保険係 ☎65・1087

問 健康福祉課 健康づくり係 ☎65・0001

問 福岡県介護保険広域連合嘉穂支部 ☎65・1151