

～保健連絡協議会だより～

生活習慣改善の食事と運動

杵藤保健福祉事務所 管理栄養士 金丸 さとみ



食べ物のおいしい季節になりました。ついつい食べ過ぎて、お腹回りがきつくなってきたという経験はありませんか。

最近、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）という言葉が耳にします。これは、内臓脂肪型肥満の人が高血糖、高血圧、高脂血症のいずれかを2つ以上あわせもった状態のことをいいます。この状態が長く続けば、糖尿病や動脈硬化症を引き起こします。それを予防するためにも、生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすことが大切です。

今日は、生活習慣改善のための食事と運動（体を動かすこと）について考えてみたいと思います。

【食事について】

「あなたは適量食べていますか」と聞かれたらどう答えますか？

1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを分かりやすく「コマ」のイラストで表したものに『食事バランスガイド』（下図）があります。

コマ自体は1日に摂取する食事の目安を示しており、

食事のバランスが悪くなると倒れてしまいます。食生活に欠かせない水分は、コマの軸になっています。

また規則正しくコマが回転するためには、食事に気をつけるだけでなく、継続的な運動の重要性を表現しています。

【運動について】

同じように、内臓脂肪を減らすためにも食生活改善とともに、運動が大切です。

なぜなら、食事だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下して、太りやすく、やせにくくなってしまう。

手軽にできる運動にウォーキング（歩くこと）があります。

ウォーキングは、いつでも、どこでも、一人でも出来る身近な運動です。

まずは、日常生活で歩く機会を増やすことです。いまより1000歩（約10分）多く歩くことから始め、慣れてきたら1日一万歩をめざしましょう。

【運動、食事】

しっかりと禁煙 最後にクスリ

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	目安量
5-7 主食（小麦、米、芋、豆）	1. 小麦粉（小麦）製品：パン、うどん、そば、めん、うどん、そば、めん、うどん、そば、めん 2. 米（白米）：炊き込み、白米、白米、白米、白米、白米 3. 芋（芋）：芋、芋、芋、芋、芋、芋 4. 豆（大豆）：大豆、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆
5-6 野菜（野菜、海藻類）	1. 野菜（野菜）：野菜、野菜、野菜、野菜、野菜、野菜 2. 海藻類（海藻類）：海藻類、海藻類、海藻類、海藻類、海藻類、海藻類
3-5 豆（大豆製品）	1. 大豆製品（大豆製品）：大豆製品、大豆製品、大豆製品、大豆製品、大豆製品、大豆製品 2. 大豆（大豆）：大豆、大豆、大豆、大豆、大豆、大豆 3. 豆（豆）：豆、豆、豆、豆、豆、豆
2 牛乳・乳製品	1. 牛乳（牛乳）：牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳 2. 乳製品（乳製品）：乳製品、乳製品、乳製品、乳製品、乳製品、乳製品
2 果物	1. 果物（果物）：果物、果物、果物、果物、果物、果物

製作者 日本生活協会の