

すこやかネット

平成25年10月
NO.11
中北保健所

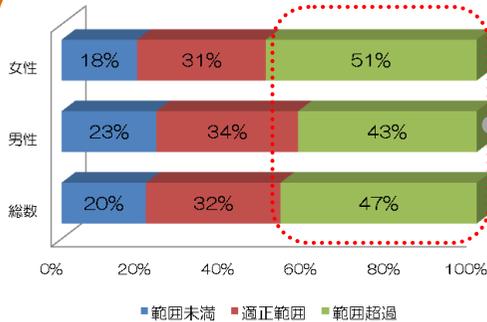
《健康づくりについて》

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

10月は、健康強化月間ということで、今回は、健康づくりをテーマとしました。健康づくりの三本柱は、食事・運動・休養です。この1つ、食事についてお伝えします。



山梨県の栄養バランスの現状 《平成21年県民栄養調査より》



脂質エネルギーの目標範囲を超えるひとは**2人に1人!**

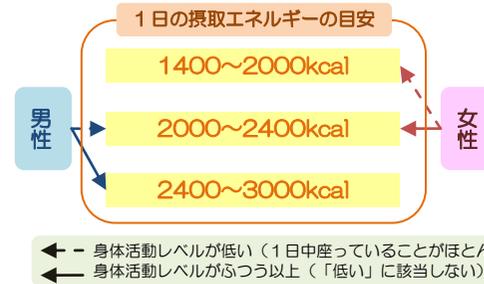
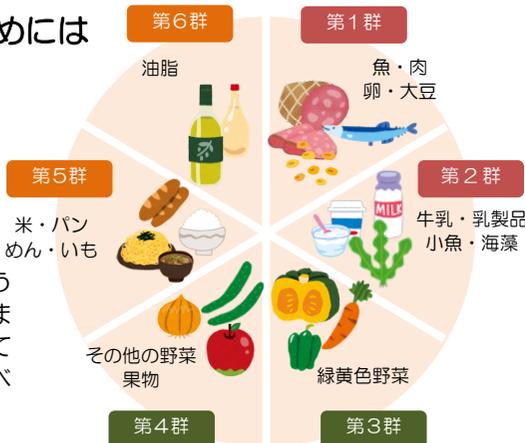
脂質の摂取状況
(平成21年県民栄養調査より)

脂質からの摂取エネルギーが多いということは、栄養バランスがくずれているということです。さらに、脂肪のとりすぎは、生活習慣病などの健康リスクを高めます。食生活において注意する必要があります。他にも、山梨県の場合、食塩のとりすぎや朝食を食べない人が多いなど、さまざまな食の課題があります。

栄養バランスのよい食事にするためには

食品は、それぞれの持つ栄養素によって右の図のように**6つのグループ**にわかれています。食材を選ぶ目安として、これらのグループからまんべんなく選ぶといいでしょう。

栄養バランスがくずれてしまうと、代謝力が落ち、体脂肪が思うように燃焼されにくくなってしまいます。食品が違って同じグループの食品ばかり食べては栄養も偏ってしまいます。



自分の1日分の適量を把握しましょう。

右図は、18~69歳の場合の1日のエネルギーの目安を示したものです。社員食堂でもメニューにエネルギー表示をしていると思います。昼食のエネルギーがわかると、朝・夕とどれくらい食べるのかも決まってきます。参考にしてみてください。

例えば...

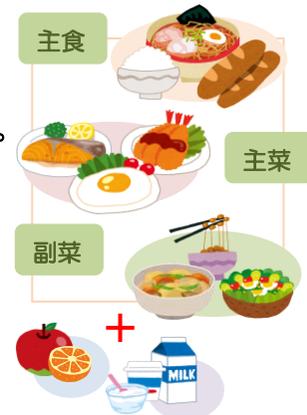


主食・主菜・副菜をそろえることを心掛けましょう。

ごはんなどの主食、メインのおかずの主菜、付け合わせの小鉢などの副菜。この3つがそろった「定食スタイル」を意識すれば、自然と栄養バランスがとれます。さらに、果物や乳製品をプラスすることで、よい食事になります。

6つのグループから...

第1群から主菜、第2,3,4群から副菜、第5群から主食、第6群から油脂を選ぶと多彩なメニューができます。



ご存知ですか? 中北地域・職域保健連携推進協議会

地域と職域、それぞれが独自に取り組んできた健康管理や健康づくりの取組を、お互いに連携・共同することによって、制度ごとに途切れしてしまうことのない「生涯を通じた継続的な健康づくり」を目指している組織です。

《キャッチフレーズ》

残業するなら、夕方おにぎり、
帰宅後野菜で健康な毎日

《チラシ》



管内市町のイベントに参加し、イベントを通じて健康づくり対策を行うきっかけ作りをしています。昨年度は、健康づくり啓発のキャッチフレーズやチラシを作成しました。

今後も、キャッチフレーズやチラシを活用して情報発信や保健事業を実施し、さらに、新たなチラシを作成する予定です。健康状況の共有化を目指し特定健診データの更新と分析・評価も行っていきます。

詳しくは、こちら <http://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/shokuiki.html>