

☆ ☆ けんこうひろば ☆ ☆

◆問合せ 保健課栄養指導グループ
(☎21-2122)

**「間食」は上手に
摂りましょう!!**

俱知安保健所が、平成26年度に管内の40〜60歳の住民を対象に行った「食に関するアンケート調査」の結果がまとまりましたので、今回は「間食」をテーマに本町の摂取状況をお知らせいたします。

【お菓子の摂取頻度】

みなさんは、お菓子を1日または1週間に何回食べていますか？

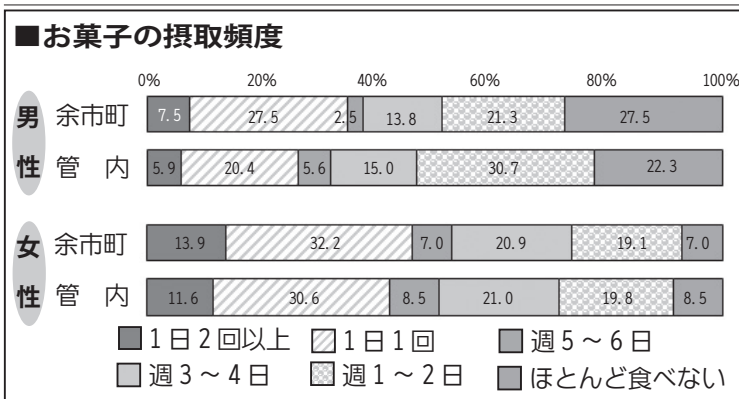
お菓子類を1日1回以上摂取している方の割合は、男女ともに管内よりも高く、男性で35.0%、女性で46.1%でした。

【甘い飲み物の摂取頻度】

加糖コーヒーやスポーツドリンクなどの甘味料を1日1回以上摂取している方の割合は、女性44.5%と管内よりも高い結果でした。

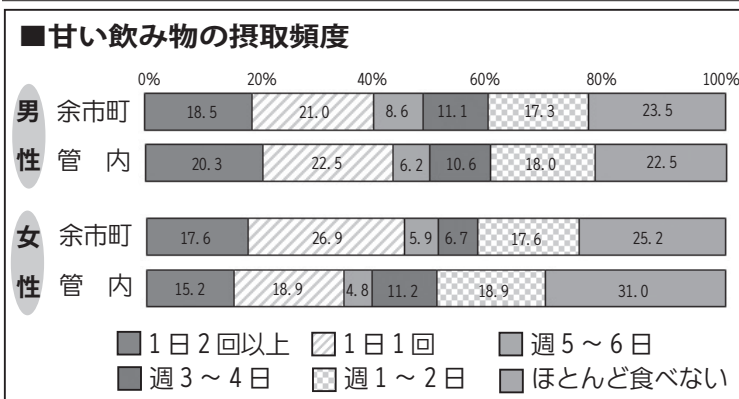
【夕食後の飲食頻度（週あたり）】

夕食後に飲食することが7日（毎日）の割合は、男性で9.9%、女性で7.6%と男性の方が高い結果でした。ほとんど飲食をしない方の割合は男女ともに管内よりも高く、良い結果でした。



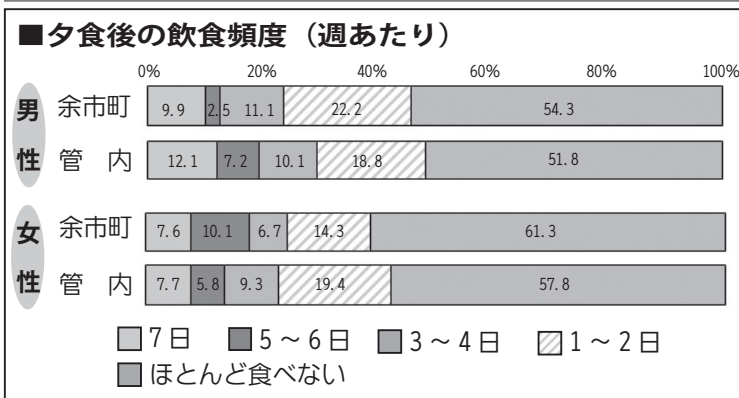
●「1000キロカロリーに値するお菓子の量」
大福1/3個
かりんとう6本位
板チョコ4切
ポテトチップス12枚位
シヨートケーキ1/5個

※思いあたるところはありましたか？以上の結果から、間食について気をつける5つのポイントをご紹介します。
●お菓子は、1日1000キロカロリーが目安になります。



●1日の砂糖の目安量は？
成人1日あたり、砂糖の目安量は20gになります。糖尿病や高血圧状態にある方、60歳以上の方は1日10gが目安になります。

●パッケージの栄養成分表示を確認しましょう！
お菓子は、少量でもエネルギーが高くなります。パッケージの栄養成分表示を確認して食べるように心がけましょう。



●もっと知りたい方は・・・
間食のことで、「この食品の栄養成分を知りたい」「食べ方の工夫を知りたい」などありましたら、お気軽に栄養指導グループへお問合せください。
(☎21-2122)

●夕食後の飲食は控えましょう
夕食後に飲食をすることで脂肪を溜め込みやすい身体を作ります。遅い時間の飲食は、なるべく避けましょう。

＋ 日赤社費募集のお願い

町民の皆様のおかげにより平成28年度の日赤社費は、総額2,434,330円となりました。ここに厚くお礼申し上げます。

皆様から寄せられた社費は、日本赤十字社の活動資金となり、様々な人道的活動が実施されております。

今年度も5月より区会、日赤協賛委員のご協力のもと社費（1世帯500円以上）の募集を行います。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

◆問合せ 日本赤十字社北海道支部 余市町分区（福祉センター内 ☎22-6228）