けんこうひろば

◆問合せ　保健課 栄養指導グループ（☎21－2122）

特定健診受診率アップ！

平成28年度の余市町国保特定健診受診率は26・9％と前年よりも3・1％の上昇が見られました。しかし、全国と比較するとまだ低い状況にあります。

★本町の健康課題は…？

健診結果を見ると、本町では、**腹囲が基準値を超えている方や肥満者の割合が全国と比較すると高い状況にありました。**そこで、今回は1日の食事を見直して健康な生活習慣を送っていただくために、食事は何をどのくらい食べたらよいのか、目安量についてお伝えします。

コマは回転（運動）することで初めて安定します。適度な運動も心がけましょう。

コマの軸は「水・お茶」です。水分も忘れずとりましょう。

食事バランスガイドとは、1日に何をどのくらい食べることが望ましいのかをコマ状のイラストを用いてわかりやすく説明したものです。

ひもの部分は「お菓子・嗜好飲料」を示します。適度に楽しくとりましょう。

食事は3食バランスよく ～自分の適量を知ろう～

食事の適量は年齢・性別・活動量などによって異なります。望ましい食事の基本は「主食・副菜・主菜」がそろうことです。

具体的な量について「食事バランスガイド」を用いて説明します。

「食事バランスガイド」では、料理を「1つ」「2つ」「3つ」という単位で数えます。5つの料理グループごとにそれぞれ「1つ」の目安となる量があります。例えば、活動量が低い40歳の女性の場合、1400～2000kcalが1日の目安になります。料理ごとの数を見ていくと、主食が4～5つ、副菜が5～6つ、主菜が3～4つ、牛乳、乳製品、果物が2つとなります。

1日にごはん中盛りを2杯と食パンを1枚食べたとすると、主食は4つになります。その他、野菜炒めと具だくさん味噌汁、煮豆、きのこソテーを食べたとすると、副菜は5つになります。この数が自分の目安量の範囲であればバランスよく食べることができます。そうすると、バランスのよいコマが完成します。主菜だけ多くとりすぎてしまったり、食事のバランスが崩れてしまうとコマが倒れてしまいます。コマが安定するように、それぞれの料理区分からまんべんなく食事をとれるように心がけましょう。

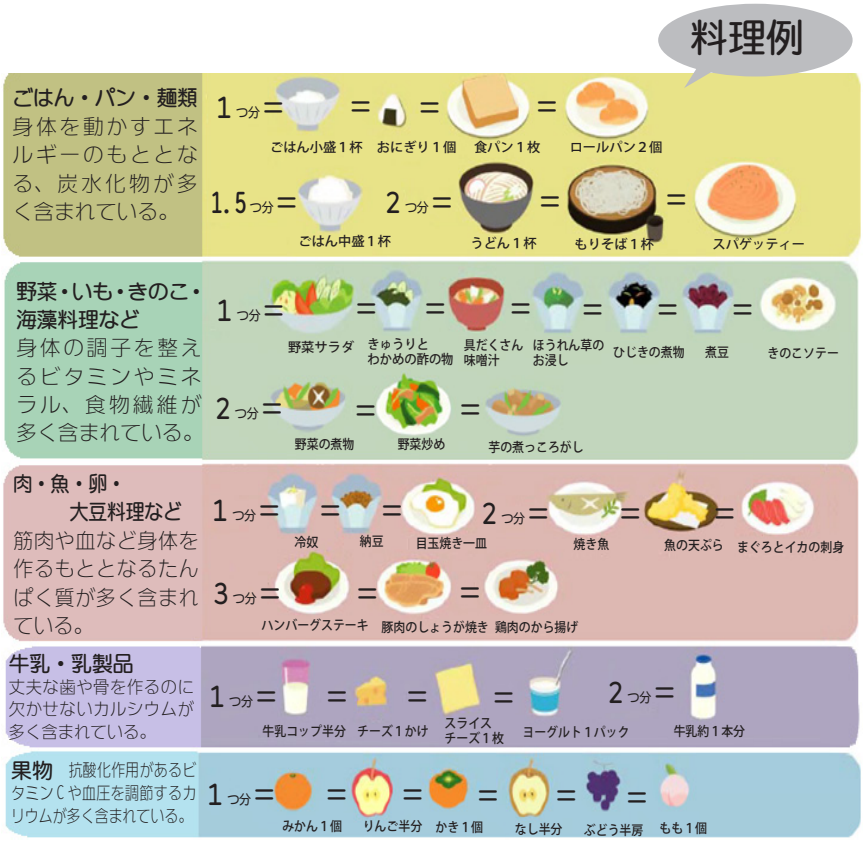
※詳しく知りたい方はお気軽に保健課栄養指導グループまで問合せください。

●1日に必要なエネルギー量に応じた摂取の目安

男性	女性	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳 ・70歳以上 （活動量低い）	・6～11歳 ・70歳以上 ・12～69歳 （活動量低い）	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
1400～2000kcal						
・10～11歳 ・12～69歳 （活動量低い） ・70歳以上 （活動量普通以上）	・12～69歳 （活動量普通以上）	5～7つ		3～5つ		
2000～2400kcal						
・12～69歳 （活動量普通以上）		6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
2400～3000kcal						

活動量の見方　「低い」……1日のうち座っていることがほとんど
「普通以上」…「低い」にあてはまらない人

・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従いましょう。

料理例