



いながわ

編集・発行 猪名川町企画部広報室
〒666-0292
兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑1-1
電話番号 072 (766) 8707
FAX番号 072 (767) 2255

人の動き	人口	: 31,577 (+80)
	男	: 15,266 (+43)
	女	: 16,311 (+37)
	世帯	: 10,833 (+34)
	(平成19年1月1日現在)	

健康づくりはバランスの良い食生活習慣から

2月1日から2月7日は生活習慣病予防週間です。生活習慣病は、毎日の生活習慣の積み重ねや食生活の悪化により引き起こされます。食生活は生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気の大きな要因であり、健康と密接な関係があります。バランスの良い食事を心がけ、病気に強い体づくりに取り組みましょう。

この半世紀、私達の食生活を取り巻く環境は大きく変化してきました。レトルト食品や外食産業の充実、スーパーやコンビニなどで調理したもの、高年齢者から子どもまで手軽に空腹を満たすことができ、豊富な食料や加工食品の中から、自分や家族にあつたものを上手に選び、栄養のバランスを考えながら調理していくことは意外と難しいことなかもれません。

日本食を見直しましょう

給食センター栄養士 飯田洋志

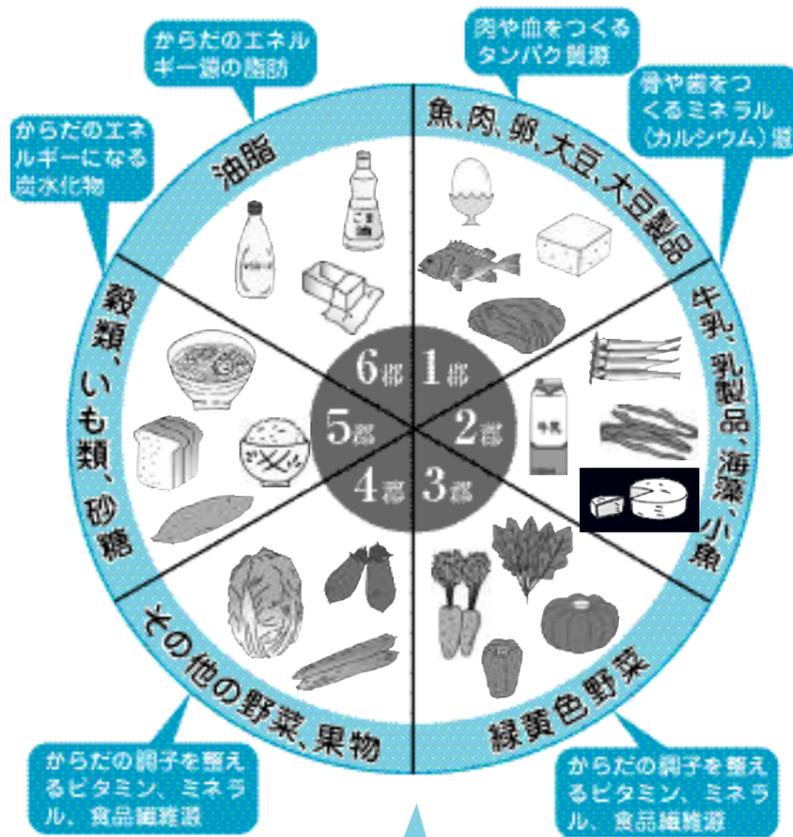
バランスの良い食事とはどんな食事でしょう。私達の祖先は、身の回りにある食べ物を上手に組み合わせて、日本食を考え食べ続けてきました。ごはんを中心とした日本食が一番私達のからだのDNAになじんでいるのではないのでしょうか。

今は、地元でとれるお米はもとより、地産地消で野菜を中心としたいろいろな食べ物が多く手に入ります。また、近海では、生活習慣病の予防に効果的だと言われている魚も多く獲れます。

日本食の良さを再度見直して、日本食を中心としたバラエティー豊かな食生活で健康な人生を送りましょう。

糖・高脂血症などいくつかの生活習慣病が重なった状態をいいます。メタボリック症候群をはじめとしたさまざまな病気の予防には、日々の食生活がとて大切で、栄養の取りすぎやバランスに注意して、充実した食生活を送っていきましょう。

6つの食品群



1日30品目の摂取を目標に

偏らない食事をしましょう。健康を維持するためには栄養バランスのとれた食事が大切です。「この食材だけを食べれば健康になる」というものはありません。右表を参考に1群から主菜、2・3・4群から副菜、5群から主食を選び、1日30品目を目標に偏らない食事を心がけましょう。

食塩は1日10g未満に！食塩のとり過ぎは、動脈硬化を促進し、高血圧・脳卒中・心臓病などを引き起こします。食塩の摂取は1日10g以下、高血圧治療中の人は7g以下にしましょう。唐辛子・しょうが・にんにく・ハブなどの香味野菜や酢を上手に利用し、調理方法や食べ方を工夫して減塩をめざしましょう。また、塩分を排出するカリウムを多く含む野菜や果物・海藻を、積極的に食事に取り入れていきましょう。

カルシウムをしっかり摂取しましょう

日本人の栄養摂取状況の中

今月号の主な内容

- 2面 確定申告は自分で書いてお早めに
- 3面 フ
- 4面 7面 平成17年度決算を認定
- 6面 情報ポ
- 7面 図書館
- 8面 いながわ特派員報告

肥満に注意しましょう！

肥満の2大要因は過食と運動不足。決まった時間に食事をする、腹八分で箸を置く、脂肪を多く含む物や甘い物・アルコールは控えめにしましょう。

BMI指数で肥満度をチェック

BMI指数とは、国際的に用いられている体格の判定方法です。次の計算式に自分の身長・体重をあてはめて、BMI指数を出してみましょう。判定が、18.5以上25未満が適正体重で、25以上は肥満、18.5未満はやせとなります。

BMI指数の計算式
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

脂肪を減らす調理を心がけましょう
動物性脂肪より植物性脂肪 肉はヒレやササミなど脂身の少ない部位を揚げ物より網焼きや蒸し物 天ぷらより素揚げ 洋菓子より和菓子 レモン汁や酢を混ぜて、マヨネーズやドレッシングに一工夫を

緑黄色野菜120g その他の野菜230g 野菜は1日350g以上食べよう！

健康維持のため1日350g以上の野菜を食べるように心がけましょう。野菜は生のもより、加熱してかさを減らすと食べやすくなります。旬のもの、露地ものは、栄養が豊富です。

野菜100gってどのぐらい？
ほうれん草 = 1/2束、にんじん = 1/2本、ブロッコリー = 2/3個、トマト = 1/3個、ピーマン = 4個、キャベツ = 大2枚、白菜 = 2枚、ごぼう = 1/2本、たまねぎ = 1/2個、きゅうり = 1本、大根 = 4cm、なす = 1と1/2個