

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

年末年始の食べすぎ・飲みすぎで体重が増えることが、毎年の恒例行事にならないように早めのリセットを。でも厳しすぎる食事制限はリバウンドのもとです。また、筋力も低下するので痩せにくい身体をつくってしまうことにつながります。食事も工夫しつつ、運動も組み合わせて始めましょう。

食物繊維でリセット

食物繊維は身体の中のそうじ屋さんです。体内に取り入れられた食物繊維は、胃や小腸で吸収されず到大腸まで届き、血糖値の上昇をおさえたり、コレステロールを下げたりといろいろな働きをします。

おすすめ食材

食べられる部分100g当たりの食物繊維量

	食物繊維総量(g)	うち水溶性(g)	うち不溶性(g)
しらたき	2.9	0.0	2.9
たけのこ(水煮缶詰)	2.3	0.5	1.8
ゆでかぼちゃ	3.6	0.8	2.8
ゆでブロッコリー	4.3	1.0	3.3
ゆでしいたけ	4.4	0.2	4.2
ゆでゴボウ	6.1	2.7	3.4
納豆	6.7	2.3	4.4

1日の必要な食物繊維の量は、
成人男性で21g以上
成人女性で18g以上
となっています。
まずは1日あたりプラス3～4gを目標にと
るようにしましょ
う◎



水溶性食物繊維…食後の血糖値の急激な上昇をおさえてくれたりコレステロールを下げたりする効果があります。
不溶性食物繊維…排便を促すほか、発がん性物質などの有害物質を身体の外に出す効果があるといわれています。

おすすめメニュー

おかゆ・雑炊



水分を多く含む
おかゆや雑炊に
することで、お米の
量を通常の半分以
下におさえることが
できる上に満足感
もあります。

鍋



食物繊維を多く
含む野菜やきのこ
類をたくさんたべ
ることができます。
筋力を保つことに
欠かせないたんぱく
質(豆腐・肉・魚
など)も一緒に食べ
ることがおすす
めです。

サラダ



サラダを食べる際
は、クリーム系のド
レッシングではなく
ポン酢やノンオイル
ドレッシングで、カ
ロリーをおさえるの
がコツです。
※ノンオイルドレッシングは塩分が多
めなのでかけすぎに注意しましょう



厚生労働省：eヘルスネット「食物繊維の必要性と健康」

お通じにも効果的

便秘は腸内環境を悪化させる原因となります。食物繊維には整腸作用があるため、快適な排便も促してくれます。野菜、きのこ類、豆類、海藻類、果物をバランスよくとって、お腹のおそうじをしましょう。



冬の野菜のパワー

冬の畑に息づく野菜は、寒さにさらされると糖度が上昇する野菜も多いため、他の季節よりも甘味が増すのが特徴です。白菜、大根、春菊などは、ビタミンCも含まれるため、風邪の予防にも効果的です。



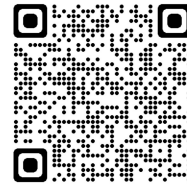
管理栄養士 北川 みゆき「冬野菜の栄養と効果」

運動でリセット

年末年始お家でついゴロゴロしてしまった身体をリセットするために、いつもより少し運動量を増やしてみましょう。階段を使う、速足で歩くこと心がけるだけで違ってきます。

まとまった時間がとれなくても、毎日の生活の中で身体活動量を増やすことができます。そのヒントを動画でご紹介します。

※動画内で出てくるメッツとは運動の強度の単位で、普通の歩行が3メッツに相当します。



監修：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 部長 宮地 元彦



2月は「年末年始太り解消」にチャレンジ!!

2022年2月1日(火)～2月28日(月)

(参加登録は2022年1月17日(月)から2月11日(祝)まで)

6コースから2つを選びチャレンジします。

毎日の達成状況は、クピオプラスに
○×で記録します。

※コース詳細と達成条件は裏面をご覧ください。

参加・達成でもらえるポイントが通常の **1.5倍!**

イベント達成ですぐに賞品と交換可能!



その他
選べる
賞品は
こちら▶



クピオプラス…PCやスマホで健康づくりを応援する無料ツールです。

未登録の
あなたに
朗報です!

クピオプラスの登録で

総額100万円

相当の賞品が当たるかも!?

登録するだけで応募は完了!
締切りは2022年3月31日まで



詳しくは
国保組合ホームページで
ご確認ください



東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます!

今月の
キーワード 「歯みがき後は 飲食しない」

歯を強くするために、歯みがき粉はフッ素(フッ化物)配合のものを選ぶのがオススメ。
なお、歯みがき後のうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことで、歯みがき粉に含まれるフッ素の効果が高まります。

歯みがきのポイントが
「うがい」までとは興味深いね!
歯みがき後の飲み食い控えは
ダイエットにつながりそう♪



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ
緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

★編集後記★

誰かの役に立てればと、約3年間
伸ばした髪を、バツサリ切ってヘアドネー
ションしました。持っている服やアクセサ
リーの雰囲気も違って見えます。