

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

明けましておめでとうございます。みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？この時期は楽しいイベントが多い分、食生活は乱れがち。正月だけで1kg以上太った経験がある人は94.5%なんて調査結果もあるほどです（パナソニック調べ）。そんないま、食事について再確認してみませんか。

1日たった100kcalの食べ過ぎで、体重5kg増に！？

私たちが生きていくために欠かせないエネルギーですが、**暴飲暴食や運動不足が原因で余ってしまうと、脂肪として体にたまり、太ってしまいます。**

生活習慣の乱れは想像以上に『当たり前』になりやすいので「年末年始に少し食べ過ぎても、いつもの生活に戻れば大丈夫!」なんて考えは禁物です。

毎日100kcalをとり過ぎていると、
1カ月で体にたまる脂肪(増える体重)は
 $100\text{kcal} \times 30\text{日} \div 7.2\text{kcal} \approx \mathbf{0.4\text{kg}}$
(脂肪1g \approx 7.2kcalとして計算)

たかが
100kcal
されど
100kcal

…なので、
毎日100kcalをとり過ぎていると、
1年間に体にたまる脂肪(増える体重)は
 $0.4\text{kg} \times 12\text{カ月} \approx \mathbf{5\text{kg}}$!



100kcalの具体例



おにぎり
半分



食パン
半分ちょっと



納豆
1パック



餃子
1個



大きめチョコ
2個



ビール
半分

自分の今の状態をチェック✓

自分のBMIを計算してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

| 年齢 | 目標とするBMI |
|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65～74歳 | 21.5～24.9 |
| 75歳以上 | 21.5～24.9 |



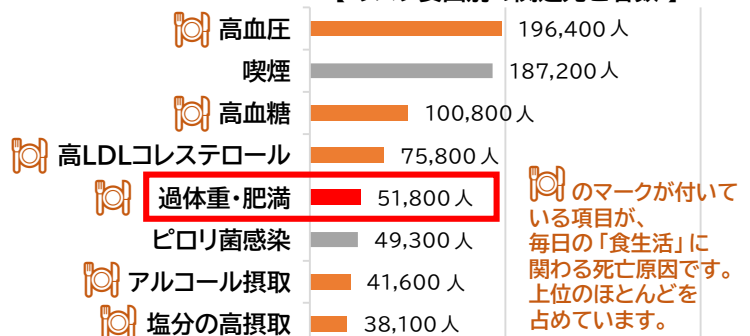
久しぶりに
体重計に乗ったけど
まずいかも…。

肥満度をあらわす数値に「BMI」があります。年末年始に
つつい食べ過ぎてしまった方もそうでない方も、**週に1度は
体重をはかって、BMIをチェック**してください。

BMI 25以上だと肥満ですが、**肥満は日本人の死亡原因
の第5位である他、循環器疾患やがんの原因にもなるので、
左表の「目標とするBMI」の維持が大切**です。

裏面で、体重と食生活の改善ポイントをみていきましょう！

【リスク要因別の関連死者数】



これならできる！体重・食生活改善！

実際に食生活を改善するには、具体的にどうしたら良いでしょうか。少しの工夫をするだけでも、摂取カロリーを抑えることができます。改善ポイントを紹介しますので、ぜひ今日から試してみてください。

✓ 変える



ごはん茶碗を小さく



朝食をパンからごはん

パンよりごはんは腹持ちが良く、茶碗を小さくすると食べ過ぎを防げます◎

✓ 減らす



お酒を減らす

間食を減らす

食事は抜かず、間食やお酒を減らすことで、エネルギー摂取量を減らせます◎

✓ 工夫する



野菜から食べる

水分を一緒にとる

よく噛んで食べる

脳の満腹中枢が刺激され、摂取量を抑えることができます◎



外食や中食では・・・



✓ 定食スタイルに



一汁三菜になりやすく、自然とバランスの良い食事になります◎

✓ サラダやスープで野菜を追加



低カロリーで満足感を得られ、炭水化物や油のとりすぎを防ぎます◎

✓ 栄養成分表示を参考に



栄養成分表示(1包装あたり)

- ・熱量(エネルギー)
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・ナトリウム(または食塩相当量)

食べた量が数字で分かり、食べ過ぎ防止やバランス食の意識が高まります◎

健康ストレッチ

腰のストレッチ

- ① 床に両足を伸ばして座ります。
- ② 右足は伸ばしたまま、左足を曲げて、クロスさせます。
- ③ 背筋を伸ばして左を向くようにひねり、右ひじを左ひざのあたりに置きます。
- ④ 呼吸を止めずに20秒キープ。
- ⑤ 逆側も同様に行います。

伸びている所を意識して行うと◎



無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や受診先を聞きたい！

赤ちゃんが夜中に発熱…どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

昨年は学生以来の年末年始長期休暇だったのですが、年末は母がコロナ、年始は私が発熱し予定は全てキャンセルに。うちは母がいないと生活が成り立たない家庭で、改めて母を尊敬しました…。たまには帰って、しっかり親孝行しようと思います。