

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。

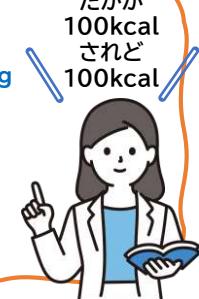
1日たった100kcalの食べ過ぎで、体重5kg増に！？

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
 $100\text{kcal} \times 30\text{日} \div 7.2\text{kcal} \approx 0.4\text{kg}$
(脂肪1g \approx 7.2kcalとして計算)

…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
 $0.4\text{kg} \times 12\text{カ月} \approx 5\text{kg} !$



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！

BMI=体重kg ÷ (身長m × 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。年末年始につい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に

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



水分と一緒にとる

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。うちで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。