

# ヘルシーな 健康応援ナビ

## NAVİ



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 【お知らせ】

#### ◆肥満予防のための食生活

本市の特定健康診査の結果では、男性の約3人に1人、女性の約5人に1人が肥満でした。肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI（体格指数）が25以上の方になります。肥満は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の要因になるため、予防が大切です。

#### 【BMI(体格指数)の算出方法】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

判定BMI 18.5 25.0

やせ	普通	肥満
----	----	----

※BMI22が標準で、統計上最も病気になりにくいとされています。

#### ●肥満予防の食事のポイント

- ①1日3食、規則正しく食事を取ろう  
食事の時間を決めると、血糖値の上昇が抑えられ、脂肪を貯めにくくなります。
- ②バランスよく食べよう  
定食のように、主食・主菜・副菜・汁物などの料理をそろえるようにしましょう。
- ③余分な油を減らそう  
同じ食材を使っても、調理方法によって摂取カロリーが変わります。小麦粉などの粉類は油を吸いやすいので、揚げ物などは、衣を薄く付けましょう。
- ④野菜、キノコ類、海藻類をしっかりと食べよう  
野菜やキノコ類、海藻類は低カロリーで食物繊維が多く満腹感が得られやすい食材です。1日350g取れるよう毎食1〜2皿分食べましょう。
- ⑤間食を控えよう  
お菓子は糖分や脂質が多く、高カロリーなので、食べ過ぎないようにしましょう。

#### ⑥よく噛んで食べよう

よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げます。食後20分程で満腹感を感じるので、20分以上かけ、ゆっくり食事をしましょう。

食事を少し工夫することで、肥満予防に繋がります。本市では、バランスの良い献立や、健康的な食生活を学べる講座がありますので、ぜひご参加ください。

#### ◆「栄養生活講座」で健康に！

【対象】市内在住で全5回参加できる方（以前参加された方は除く）  
【日時】10月2日(金)、23日(金)、11月6日(金)、27日(金)、12月18日(金)いずれも午前10時〜午後1時30分  
【場所】田原福祉センター  
【内容】バランスの良い食事や栄養の基礎についての講義と調理実習  
【定員】20名／託児5名(いずれも先着順)  
【受講料】各回300円  
【申込】9月24日(木)までに電話またはFAX(FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・託児希望がある方は、お子さんの氏名・生年月日を明記)

#### ※たはら健康マイレージ対象

#### ▼健康課

☎23-3515 FAX 23-3810

#### ●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください 市役所 ●☎22-1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
8月2日(日)	ふれあいばい診療所	☎29-2500	8月16日(日)	河合医院	☎22-6133
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700		としま歯科	☎27-7707
	山内歯科医院	☎23-1525	8月23日(日)	朽名医院	☎33-0162
あつみメディカルクリニック	☎24-2322	藤井歯科医院		☎45-2123	
8月9日(日)	鈴木歯科医院	☎32-0239	8月30日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	菜の花内科クリニック	☎22-7777		おおかわ歯科	☎22-4182
8月10日(月・祝)	赤石歯科クリニック	☎23-7300	9月6日(日)	昭和医院	☎32-3749
				仲谷歯科	☎23-2327

診療時間 内科●9:00~17:00/歯科●9:00~12:00

診療時間以外は 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください