

こんにちはは管理栄養士です

● 問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 202局3212番

食べ物と食べ方から見直す

**肥満を予防しましょう**

近年、食生活の欧米化や新型コロナウイルスによる生活様式の変化から、肥満の人が増加しています。肥満を放置していると、生活習慣病の悪化や、動脈硬化を引き起こします。健康づくりにおいて、肥満予防は重要な役割を持ちます。

**標準体重を把握しよう**

肥満とは、体重が多すぎでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。成人の肥満度判定は体重と身長から計算されるBMIという指標を使います。日本肥満学会が定めた基準では、BMIが25以上が肥満と判定され、生活習慣病のリスクが約2倍になります。35を超え

ると、高度肥満としてより積極的な減量が必要です。

標準体重は、男女ともにBMIが22になる時の体重です。これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もかかりにくい数値と言われています。

**規則正しい1日3食を**

夜型の生活で朝食をとらない人が増えています。朝食を抜くと、体はエネルギー不足を感じ取り、夕食や昼食のエネルギーで脂肪を蓄えようとしています。

**よく噛んで食べよう**

何を食べるかに加えて、食べ方を意識しましょう。よく噛むと糖質の吸収も緩やかになり、血糖値の急上昇を防ぎます。また、食べ始め20分後に満腹中枢が働きます

ため、ゆっくり食べましょう。時間に追われてかき込むような食べ方は、少食でも太りやすくなります。一口食べたらず置き、30回噛むのがお勧めです。

**夕食は午後8時までが理想**  
午後10時～午前2時は、脂肪の合成を促し脂肪細胞を生み出したんばく質が増える時間帯です。この時間帯に食事をとると、それだけで脂肪をため込みやすくなります。どうしても夕食が遅くなる場合は、消化の良いものを軽めに食べるようにしましょう。

**コンビニを有効活用しよう**  
コンビニなどの商品でも、バランスの良い食事をとることができます。ポイントは、まずサラダなどで野菜をとることです。サラダを選ぶ場合は、ゆで卵やツナ、蒸し大豆やチーズなどのたんぱく質を含むものを組み合わせましょう。野菜たっぷりのみそ汁やスープもお勧めです。

また、菓子パンは糖質と脂質のとりすぎになるため要注意です。食物繊維が豊富な、ライ麦パンなどの茶色っぽいパンを選ぶと良いでしょう。



**目指せナンバーワン**

遠賀郡民体育大会

7月3日、町民プールで郡民体育大会水泳競技が行われ、66人が日頃の練習の成果を発揮しました。結果は次のとおりです。(敬称略)

- 50m 自由形【小4以下男子】①高味應志郎【小4以下女子】①木下愛結【中学生女子】①河野望美【35～39歳男子】①小野朗秀 ● 50m 平泳ぎ【小5・6男子】①小野将秀【小5・6女子】①海老翼沙【中学生男子】①平島琉翔【中学生女子】①福内虹陽【35～39歳男子】①小野朗秀【50～54歳女子】①佐藤薫 ● 50m バタフライ【中学生男子】①高味謙志郎【中学生女子】①吉村リオ【高校生男子】①海老優汰 ● 200m リレー【小学生男子】①チーム頃末【小学生女子】①頃末水泳A【中学生男子】①水巻南中学校

**上手に踊れるかな？**

盆踊り講習会

7月13日に、中央公民館で盆踊り講習会が行われ、62人が各地区を代表して参加しました。子どもから大人まで幅広い年代が講習会に参加し、色とりどりの浴衣を着た人たちが集まった光景は、夏祭りシーズンの到来を感じさせるものでした。

講師は水巻町文化連盟から藤間流周美の会の皆さんが務め、「おわせ節」などの曲にあわせて華麗な踊りを披露しました。参加者は講師の踊りを真似ながら試行錯誤で練習していました。

最初は、うちわや足元の独特な動きに「あれっ、どうするんだろう」と戸惑っていた人も、講習の終盤ではしっかりと踊りが身に付きました。8月の夏祭り本番では、練習した成果を見ることができそうです。



コンテナガーデンで身近に彩りを  
いきいき「はつらつ塾」ガーデニングコース

7月8日、中央公民館でいきいき「はつらつ塾」ガーデニングコースの講座が行われました。この講座ではコンテナを使っての植物の育て方や手入れ方法、魅力などを講話で学び、その後寄せ植えをします。コンテナガーデンの魅力は、手入れが簡単で誰でも手軽に始めることができる場所だそうです。

講話後、早速実践です。葉が赤・白・銀などに色付いたカラーリーフの苗を、好みの配置で植えていきます。同じ植物を使った寄せ植えでも、それぞれの配置で違った雰囲気のコテナガーデンが完成していました。これから成長する植物の手入れが楽しみです。



**計算から知る理想的な食生活**

その人が1日活動するのに必要なエネルギーを標準体重と身体活動量から計算したものを適正エネルギーと言います。1日に摂取するエネルギーが適正エネルギーを上回ることで起こる単純性肥満は、肥満全体の95%を占めます。単純性肥満は、食生活や運動などの生活習慣を見直すことで予防できます。食事は健康の基本です。食べるものと食べ方を見直し、肥満を予防しましょう。

● 標準体重 (kg) の計算法

身長 (m) × 身長 (m) × 22

● 適正エネルギー (kcal) の計算法

標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal)

● 身体活動量の目安

- ▷ やや低い(デスクワークの人など) 25～30kcal
- ▷ 適度(立ち仕事の人など) 30～35kcal
- ▷ 高い(力仕事の人など) 35kcal以上

※現代人の大部分がやや低いに該当します。

計算例 (デスクワークの男性の場合)

身長 170cm



体重 65kg

● 標準体重

1.7 × 1.7 × 22 = 63.6kg

● 適正エネルギー

63.6 × 30 = 約 1,900kcal

● 理想的な食事量

適正エネルギーを朝食・昼食・夕食それぞれ3:4:3の比率で配分したものが、毎食の理想的な食事量です。

▷ 朝食 570kcal

▷ 昼食 760kcal

▷ 夕食 570kcal

自分の身長と体重をあてはめながら実際に計算し、今の食事量と理想的な食事量を比較してみましょう。