



健康かわら版

No. 108

～第2次みやぎ21健康プランを進めましょう～

気づいたことから始めよう～食生活改善～

宮城県は、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を合わせた割合が、6年連続で全国ワースト2位と、危機的状況にあります。

また、大人だけでなく子どもの肥満傾向児も多く、様々な世代で食生活の改善に取り組む必要があります。

いくつ当てはまりますか？食生活チェック！

大崎地域の働き盛り世代の男性を対象に食生活調査を実施したところ、メタボや肥満の人の食習慣の特徴が見えてきました。当てはまるものはあるか、チェックしてみましょう。また☑のついた項目は、ぜひ改善に取り組んでみましょう！

<H27 おおさき働く人の食生活状況調査より>

- 就寝前2時間以内に夕食を食べている
- 夕食後に間食をする

- 主食同士(例:ラーメンとチャーハンなど)を組み合わせて食べる

就寝2時間前までに夕食をとろう 夕食後の間食はしない！

遅い時間の食事は、体脂肪の蓄積につながります。どうしても遅くなる時は、夕方に補食を摂り、帰宅後は脂質を控えたメニューにしましょう。

【夕方】



夕方に補食(乳製品や小さいおにぎりなど)

【帰宅後】



家では野菜たっぷりの汁物や豆腐などのたんぱく源を。油っぽいものは食べない！

主食は1つにして、野菜や乳製品を^{プラス}



カップ麺とおにぎり

サラダや乳製品をプラス



ラーメンとチャーハン

野菜たっぷりラーメンに

今まで余計に食べていた主食類を、不足しがちな野菜や乳製品にすることで、エネルギーも塩分も減らせます。

- 早食いである

- 麺類の汁をたくさん飲む

よく噛んでゆっくり食べる

よく噛んでゆっくり食べると、満腹感が増えて過食を防止します。また、同じ量の食事でも、よく噛んで食べる方がエネルギー消費量が大きく太りにくいという報告もあります。



麺類の汁は飲み干さずに残す！

マイナス
3.2g!

全部飲むと 塩分 **5.1g** → 半分残すと 塩分 **3.5g** → 全部残すと 塩分 **1.9g**

汁を半分残すと1.6g、全部残すと3.2gの減塩につながります！

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

