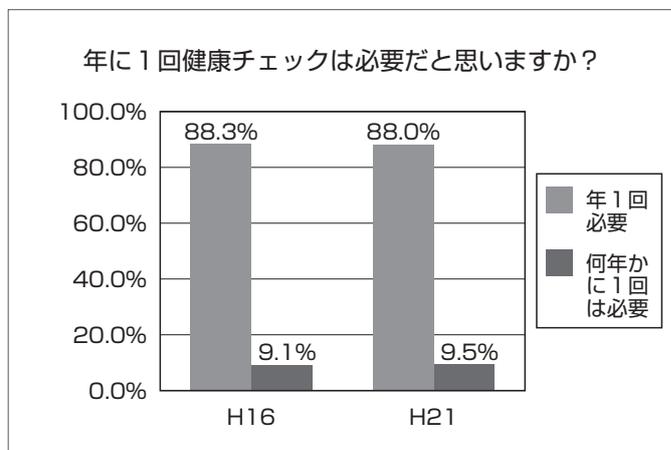
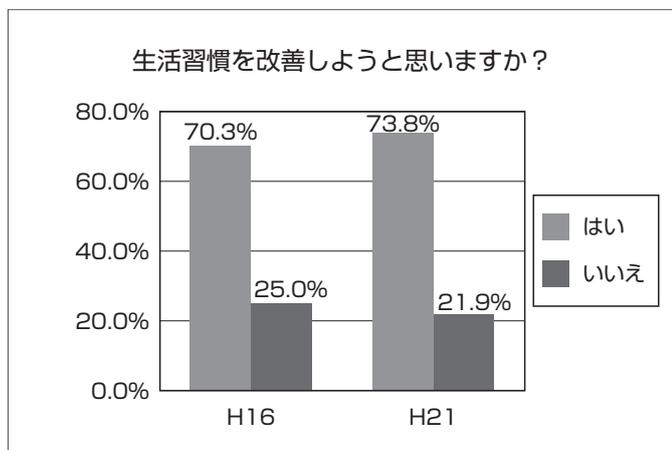


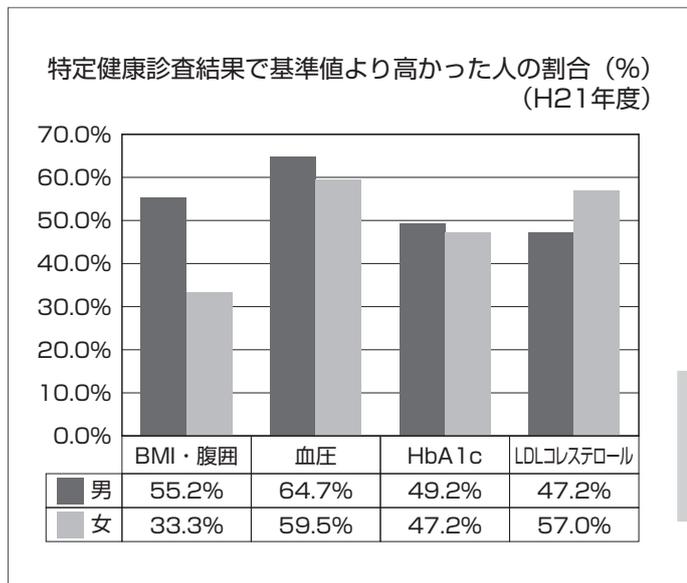
～登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」 市民アンケート結果より～

生活習慣病は、偏った食生活・肥満・運動不足などの積み重ねによって発病してくるものです。毎日、健康で豊かな生活を送るために生活習慣の改善と健診の活用は大切です。今回は、登別市健康増進計画の中間評価の際に実施した中で、生活習慣病予防についてのアンケートの結果をお知らせします。



日ごろから、生活習慣を振り返り、より健康を維持していけるようその改善に心がけている市民が多く、健診の必要性も認識されていることがわかりました。

平成20年4月より、健診の方法が改正され、登別市は国民健康保険加入者を対象に特定健康診査を行っております。特定健康診査からは、検査データに異常のある人が多く見つかります。毎日の生活習慣に心がけ、健康寿命を伸ばすためにも年1回は健康診査を受けましょう。



「血圧」「HbA1c(血糖)」「LDL(悪玉)コレステロール」で基準値以上の方が、約半数もいるという状況です。糖尿病やその予備群でも、治療をしていない方は、6人に1人います。

これらを放置
 しておく...

動脈硬化が進み、
 心筋梗塞、
 脳梗塞、
 腎不全などに
 つながる!

★ 自覚症状がないうちから、生活習慣病の予防を！ ★

健康診査から、検査データに異常のある人が多く見つかります。
放置せずに、今から生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

食事

●野菜をたっぷり食べる

食物繊維は、食後血糖値の上昇を抑える働きや、脂肪を排出する働きがあります。
1日5～6皿は食べましょう。

●1日3食食べる

次の食事を体脂肪として体内に蓄えやすくなり、体重が増えてしまいます。
朝・昼・夜、1日3食規則正しく食べましょう。

●うす味にする

漬物や、麺類などにも塩分は多く含まれます。
麺類の汁は飲み干さず、残すようにしましょう。

「いつも1日2食…」
という方

●よく噛んで食べる

噛むことは、満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを抑えてくれます。

1口30回噛むことを目標に、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

「ついつい早食いしてしまう…」
という方

●間食はひかえる

お菓子やジュースの糖質は、非常に吸収しやすく、血糖値を急激に上げる食品です。

間食は、食べる時間帯（できれば日中）と量を決め、食べ過ぎないようにしましょう。



運動

●有酸素運動と筋トレを組み合わせる

生活習慣病の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動（10分以上続く運動）と、筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。

年々衰えやすい筋肉は、**腹筋、大臀筋（お尻の筋肉）、太ももの筋肉**です。坂道を含む歩行や、階段昇降などで鍛えられます。

1日20分以上、週3回以上の運動を心がけましょう。

家族DE食育!健康レシピ

【りんごのボックスケーキ】



12切れに分けて 1切れ205kcal

材料（12切れ分）

りんご	1個
レモン汁	小さじ2
レーズン・ブルーベリー	各30g
バター	80g
砂糖	60g
卵	1個
生クリーム	1/4カップ
粉末アーモンド	60g
小麦粉	180g
A ^{ハーフバターの代わりに} ベーキングパウダー	小さじ2/3
シナモン	少々
アルミホイルクッキングシート	適量

作り方

- ①りんごは皮をつけたまま1～2cmの角切りにし、レモン汁をふりかけ、レーズンとブルーベリーは粗く刻んでおきます。
- ②ボウルにバターを入れ軟らかく練り、砂糖、卵を2～3回に分けて加え、生クリームとふるった粉末アーモンドも加えてよく練ります。
- ③②にAを加え、ふるった小麦粉をサックリ混ぜ合わせた生地を60g残して、アルミホイルとクッキングシートで箱を作り平らに伸ばします。
- ④③の上に①と、残しておいた生地をちぎってのせ、これを180℃のオーブンで25～30分焼きます。（メーカーにより焼き時間は変わります。）

秋の恵みたっぷりのケーキです。
りんごやドライフルーツは、ビタミン・ミネラル・食物繊維がいっぱいです。