



# 健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

## 食生活の落とし穴に注意しよう！

今年もコロナ禍での年末年始。おうち時間を上手につかえていますか？外は寒いのでこたつにあたっておうちでごろごろ…。美味しいものがあればもぐもぐといつの間にか「食べ過ぎ」ていたり、健康によいと思っていたことが思い違いであったり、太る原因に意外な落とし穴があることがあります。



### ❖ おかずを食べ過ぎている

おかずには脂質や塩分が多く含まれており、ご飯を減らしておかずを多くたべる人がいますが、脂質塩分のとりすぎになることがあります。

### ❖ からだによい食品をよく食べている

からだによいといわれる牛乳、豆腐、納豆、ごまなどには脂肪が多く、また果物、かぼちゃ、いも類などには糖質が多いので、とりすぎれば太る原因になります。健康志向の強い人は要注意です。

### ❖ 飲み物のカロリーに気づいていない

食べていないわりには太る原因のひとつであり、何気なく飲んでいる缶コーヒー、からだにいいはず？のスポーツドリンク、果汁100%ジュース…。実はこれはみんな高カロリーなんです。無糖やお茶類に変えていきましょう。

### ❖ 調理パン、菓子パン類をよく食べている

サンドイッチや菓子パンは「軽食」のイメージがありますが、実は高カロリー。たまごサンドでは約300kcal、メロンパンで300～400kcalぐらいあります。（おにぎりは約200kcal）

### ❖ 野菜ジュースで安心している

ジュースではビタミン類はとれても食物繊維がとれません。野菜などの食物繊維にはコレステロールを排出し、少ない食事量でも満足感が得られるメリットがあります。あくまでも野菜がとれないときに利用しましょう。

そして、「からだを動かす。」ことも大切です。からだを動かすことで血流がよくなり、脂肪の燃焼へとつながります。特に「ウォーキング」は手軽に取り入れられる運動です。

コロナ禍でも、明るい年始を迎えましょう。

また、健診結果説明会・個別健康相談も実施しています。生活改善にぜひご利用ください。参加特典があります！



### <第2回結果説明会>

①減塩でも美味しいです（高血圧予防）	令和4年2月10日(木) 10時～	} 役場4階
②血糖値は上げません（糖尿病予防）	令和4年2月24日(木) 13時半～	
③腎臓をいたわります（腎臓病予防）	令和4年3月 8日(火) 10時～	

参加希望の方、また個別健康相談をご希望の方は下記までご連絡ください。

問合せ 健康担当 ☎66・3111 内線132