



健康づくり推進キャラクター

「田布施町健康増進計画」～生活習慣病・がん対策編②～

問保健センター

☎52-4999

生活習慣病は、寝たきりや認知症の発生と関連が深く、健康寿命の延伸を妨げる原因の一つです。しかし、生活習慣を改善することで、生活習慣病は予防、改善されます。

町では、生活習慣病の予防、改善のために知識の普及に努め、生活習慣の改善に協力していきます。

■目標 『メタボリックシンドロームにならないよう肥満を予防・解消しよう。』

項目	区分	現状値	目標値
肥満者(BMI25以上)の割合	20歳以上 男性	20.9%	15%以下
	20歳以上 女性	16.4%	15%以下
噛むことを意識している人の割合	20歳以上	7.1%	15%以上
1日5皿(350g)以上の野菜を接種する人の割合	20歳以上	3.9%	8%

■適正体重を知ろう

BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられる「体格指数」です。

あなたのBMIを計算してみましょう。適正体重を維持することで生活習慣病を予防することができます。健康づくりの第一歩として、毎日体重を測定し記録してみませんか。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	適正体重
25以上	肥満

※体重測定、野菜摂取については、たぶせ・いきいきスタンプラリー自己目標の対象となっています。チャレンジしてみませんか。

■噛ミング30(カミングサンマル)

厚生労働省は、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30」を提唱しています。これは、よく噛む食べ方を通じて健康増進を図ろうというものです。早食いを見直してみませんか。

噛むことの利点

- 消化吸収が良くなり、肥満予防に
- 口の周りに筋肉がつき、発音がきれいに
- 血流がよくなり、脳が活性化

■野菜をたくさんとろう

成人の野菜摂取量目標量は1日350gです。小鉢1皿分(70g)を5皿と考え、毎食、野菜をとることを心がけませんか。

作り方

- ① 鍋に、水と寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら弱火で煮溶かす。甘酒を加えて、さらに弱火で煮る。
- ② 生姜汁に混ぜ、水で濡らしたパッドに流し入れ、冷やし固める。
- ③ 食べやすい大きさに切り分けて、器に盛り、黒みつをかける。

甘酒(米こうじのもの) 1・1/2カップ
水 1・1/2カップ
粉寒天 4g
生姜汁 大さじ1
黒みつ 適宜

1人分の栄養価

エネルギー…106kcal
たんぱく質…1.5g 脂質…0.1g
カルシウム…33mg 塩分…0.1g

材料(4人分)

「米こうじ」の甘酒は、ほんのりとした素材の甘さがあり、体に優しい栄養成分が含まれています。「酒かす」の甘酒と違って、アルコールを含まないので、お酒が苦手な人でも食べられます。初夏にピッタリのひんやりとしたデザートはいかがですか。

★米こうじの甘酒寒天★

食生活改善推進協議会

いただきます