

# けんこうガイド

すべてできる！「太りにくい食べ方」

**み** なさんはいつもどのような食べ方をしているでしょうか？  
 食べ方にも「太りやすい」、「太りにくい」があります。食事の内容と同じように、食べ方も大切です。今回は、「太りにくい食べ方」について紹介します。

◆最初のひとは野菜から食べる  
 最初の一口は、野菜サラダや野菜炒め、具だくさんな汁物など食物繊維豊富な野菜料理がおすすです。野菜から食べ始めることでおなかの落ち着くため、早食いやほかの料理の食べすぎを防ぐことができます。

◆ながら食いをしない  
 テレビを見ながら、新聞を見ながら食事することはありませんか。何かしながら食べると、食べている実感が減り、食べすぎにつながってしまいます。  
 食事に集中し、味わって食べることでできる満足度が増します。



◆よくかんで食べる  
 よくかむことで、満腹を感じやすくなり、かむことに時間がかかるので早食いの予防になります。

また、唾液がたくさん出て消化がよくなるので胃腸への負担を減らすことができ、栄養の吸収がよくなります。  
 まずは、いつもより5回多くかんでみてください。目標はひとくち30回です！

食べ方はそれぞれ習慣化しているものが多いので、はじめのうちは難しいかもしれません。  
 しかし、毎食の食べ方を意識するという小さな努力の積み重ねが大切です。  
 ぜひ、「太りにくい食べ方」を参考にし、習慣にしてみてくださいと思います。



保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
 ☎0146・47・2113

## めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

### 脂質異常症



通常、血液中の脂質は一定のバランスに保たれていますが、脂質のとりすぎや運動不足などで、このバランスが崩れる病気のことを脂質異常症といいます。  
 発症すると、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪が異常に増えて過剰になり、善玉とされるHDLコレステロールが低くなります。

痛みなどがないため、放置されてしまいがちですが、放置すると血液中に増えすぎたLDLコレステロールが、血管の壁に入り込み、壁を厚くし、動脈硬化を促進していきます。

また、動脈硬化の促進で、血液の流れが悪くなり血栓がつまりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる疾患を引き起こす原因にもなっています。

脂質異常症は3タイプがあり、主に①高LDLコレステロール血症（基準値119mg/dl以下）、②低HDLコレステロール血症（基準値40mg/dl以上）、③高トリグリセライド（中性脂肪）血症（基準値149mg/dl以下）に分類されます。

### めざせ！N（新冠）K（健康）P（プロジェクト）

次に、脂質異常症を予防改善する4つのポイントを紹介いたします。

血液検査の結果が基準値より高い、また基準値ギリギリ、という方は生活習慣を振り返ってみてください。

#### 予防改善の4つのポイント

①血液さらさら食品を積極的に摂取し、コレステロール値を下げる

コレステロール値を下げる食品例

- ・青背の魚・大豆や大豆製品
- ・果物・野菜・海藻類・穀物類

②血液ドロドロ食品を控えめにし、コレステロール値の上昇をおさえる

コレステロール値を上げる食品例

- ・脂身の多い肉・チョコレート
- ・スナック菓子・卵黄・即席めん
- ・バターなどの乳脂肪分や加工品

③食事のエネルギーをおさえ、中性脂肪の蓄積を防ぐ

- ・炭水化物を食べ過ぎない
- ・フライなど揚げ物を食べ過ぎない
- ・牛肉や豚肉はロースよりヒレにする
- ・就寝3時間前には食事を終わらせる

④適度な運動をして善玉を増やす

・「一日一万歩以上」歩くよう心がける  
 ※なお、運動は無理のない範囲で行い、通院中の方は医師と相談しましょう。

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
 ☎0146・47・2113

3月		3月										2月			月日	時間	事業名	場所		
26日(水)	7日(金)	20日(木)	18日(火)	14日(金)	13日(木)	11日(火)	7日(金)	4日(火)	28日(金)	25日(火)	21日(金)	20日(木)	19日(水)	18日(火)						
13時00分～16時00分	13時30分～15時30分	13時00分～13時45分	13時00分～13時45分	10時00分～12時00分	13時00分～13時45分	13時00分～13時45分	10時00分～12時00分	13時00分～15時00分	10時00分～12時00分	13時00分～12時00分	10時00分～12時00分	13時00分～9時45分	9時45分～15時30分	13時00分～13時45分	13時00分～13時45分	女性の健康相談	こころの健康相談	フッ素塗布	保健センター	
※要予約 (3月25日まで)	※要予約 (3月3日まで)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	3歳児健康診査	1歳6カ月・健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	母親学級 キレイ☆ママるる☆む	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	からだリセット講座	からだリセット講座	おたっしや塾	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	おたっしや塾	おたっしや塾	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	おたっしや塾	おたっしや塾	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	おたっしや塾	おたっしや塾	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	おたっしや塾	おたっしや塾	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	おたっしや塾	おたっしや塾	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	不活化ポリオ予防接種	おたっしや塾	おたっしや塾	おたっしや塾	保健センター

## 介護ワンポイントアドバイス 142

### 町独自サービスのご紹介

#### 其の五

#### 「家族介護者リフレッシュ事業」

在宅で介護している方へのサービスの紹介

介護保険法による「要介護4から5」と判定された在宅高齢者と同居して介護している家族に対し、介護からの一時的開放による心身のリフレッシュ（元気回復）を図る経費として、要介護者のショートステイ利用に係る利用者負担費用を、年1回3泊4日分を上限に助成します。

購入費の補助

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
 介護支援係 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係  
 0146・47・2113（直通）