

生活習慣病を予防・撃退しましょう

生活習慣病の最大の危険因子は、肥満とドロドロ血液です。ドロドロ血液の状態が続くと、心筋梗塞や脳梗塞などのさまざまな生活習慣病を引き起こします。日々の努力で予防・撃退しましょう。

肥満予防

肥満は、生活習慣病を招く最大の危険因子のひとつです。BMI（体格指数）を求めて自分の適正体重を知り、常に維持するように努めましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ²	
判定	
25以上	肥満
18.5 ~ 25.0未満	正常域
18.5未満	やせ
あなたの適正体重は？	
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22です。	

肥満を防ぐコツ

1日3食規則正しくとる。
腹八分目を実践する。
腹八分目を心がけていると、脳のセンサーが正常に働くので、食べ過ぎを防ぎ内臓への負担もかけずにすみます。
ひと口30回噛む。

「おさかなすきやね」食でドロドロ血液を防ぐ

血液をドロドロにするのは動物性脂肪、砂糖、果糖など、欧米型の食事に多く含まれるもの、逆にサラサラにしてくれるのは日本の伝統的な和食です。食材の頭文字で血液サラサラ食をしっかりと覚えましょう。

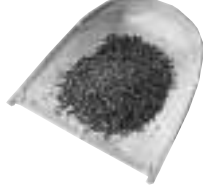
す
酢

アミノ酸が脂肪の分解を促進してくれる。



お
お茶

緑茶に多く含まれるカテキンがコレステロールを下げる。



き
きのこ

ローエネルギー食品。食物繊維がコレステロール値を下げる。



さ
魚

青背の魚が悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす。



や
野菜

食物繊維はもちろん、ビタミンA、C、Eが脂肪の悪玉化を防ぐ。



か
海藻

アルギン酸などの食物繊維が、コレステロールを排出。



ね
ねぎ
(玉ねぎなど)

ねぎに含まれる成分が血液のネバネバ化をやわらげる。



な
納豆
(大豆製品)

大豆に含まれるサポニンが血管をしなやかにする。



人間の脳は、噛む回数が多ければ多いほど満腹を感じ、もう食べなくてよいという指令を発します。噛むことは、それだけで肥満を防ぐ有効なテクニック。目標は、ひと口30回です。夜9時を過ぎたら食べない。食後すぐ眠ってしまうと、摂取した脂肪分や糖分は皮下脂肪に変わりそれが、肥満に直結します。

この他に、寝る前、寝起きに1杯の水を飲む、適度な有酸素運動を行うことも重要です。

満65歳以上の皆さんへ

11月1日からインフルエンザの予防接種が始まっています。希望するかたは、1,000円の自己負担で受けられますので、早めに済ませましょう。詳しいことは「広報めいわ」10月号を参照していただくか、保健福祉課までお尋ねください。