



市民健康課  
☎973-3209

朝夕の風もさわやかになり、沖縄にも秋の気配が感じられます。

秋といえば食欲。夏の猛暑から解放されて、美味しいものが増えてきます。と同時に涼しくなると体を動かすしやすくなります。体を動かす活動的になってきますね。体を動かすとその後の食事がまた、おいしく、つつい食べ過ぎになってしまいがちで困ってしましますが、そんな季節に自分や家族の心身の健康のことについて考えてみませんか。

### 食欲の秋、賢く楽しんでみましょう

健康づくりには、運動、食事、休養など大切なポイントがあります。沖縄県は全国でも肥満率が高く、中でもうるま市の50代は、2人に1人は、肥満であるとデータがあります。肥満予防には出来るだけ体を動かすことと食事については、一人ひとりが、ご自分の食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが大切です。

## 秋です！健康と食事について

### みんなで考えてみませんか？

#### 食事の楽しみ方チェック

食事をするのに我慢ばかりでは楽しみが半減。まずはご自分の食をチェック。気軽に出来ることから実践してみましょう。

#### 食事の楽しみ方をチェックしてみましょう！

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | 1日最低1食、2人以上で食事をしていますか        |
| <input type="checkbox"/> 2 | 1日最低1食、家で食事をしていますか           |
| <input type="checkbox"/> 3 | 食事に30分以上、かけていますか             |
| <input type="checkbox"/> 4 | 食事の時間が楽しみです                  |
| <input type="checkbox"/> 5 | 食品の買い物、後かたづけなど食事づくりに参加していますか |
| <input type="checkbox"/> 6 | 栄養のバランスを考えていますか              |
| <input type="checkbox"/> 7 | 週三回以上、自分(家)で食事を作っていますか       |
| <input type="checkbox"/> 8 | 食事について話し合える知り合い、家族がいますか      |

#### 「はい」と答えた数が

- |      |                     |
|------|---------------------|
| 7～8個 | 理想です！やったね！          |
| 4～6個 | もうひとがんばり            |
| 0～3個 | 健康のためにも食事にもっと気を配って。 |

#### 夕食が遅くなる方のための食事のポイント

肥満予防のためにも三食をしっかりと取る「食事摂取のリズム」は大切です。夕食から寝るまでの間の消費エネルギーは、1000カロリー程度です。余ったエネルギーは内臓脂肪となつて確実に蓄積されていきます。夕食が遅くなる方に気を付けてほしいポイントは、脂っこいもの、肉類を控えて野菜中心、量も控えめに！です。

#### ①タンパク質は1品に！

魚、肉、大豆、大豆製品、卵は調理に油を使うことが多く、高カロリーになりがち、ついで飯も欲しくなります。

いずれか一品にして、野菜を増やしましょう。

#### ②食物繊維を増やす！

食物繊維は余分な脂肪を排出させる効果があります。よく噛むことで食べごたえもアップし、満足感を感じやすくなります。

#### ③砂糖の少ない調理法に！

砂糖の入る料理はこっそりして、ご飯がすすみます。煮物は砂糖を多く使いがちなので、グリルや和え物を取り入れてみましょう。

#### 子どもの食べる力を育てよう

健康的な生活習慣の基礎を固める時期の子ども達。周りの大人が規則正しい生活リズムとバランスのとれた食生活を身につけさせるように心がけてください。

#### ①毎日、朝食をしっかりと食べて元氣な1日を始めよう。

②親子で一緒に料理を作ることで、手作りの楽しさを知り苦手なものでも食べてみようという意欲を育てます。

③間食は、種類と量を考えて選ぶ。砂糖を含む食べ物や飲み物は、子どもの肥満や虫歯の原因になりやすいため注意が必要です。

