

お待たせしました!! 保健師コラムのページです(^o^)

第1弾を読んで、どう思いましたか?

「写真と比べると、まだまだ自分は大丈夫」と安心した人、「自分も人事じゃない」と心配になった人、「いったいこのお腹は誰だろう」と気になった人、さまざまだと思います。(個人的には、食事量等の問い合わせの電話があたりして、うれしく思っています。)

その後が気になっている人もいると思うので、途中経過をご報告します。

4月の行動目標は、「自分にあったご飯の量に慣れること」でした。チャレンジしてみてくださいどうだったでしょう??

課長「食が細くなったのを実感している。外食すると量が多く、3分の1は残す。間食をしなくなった。」とのこと。

さて、ご飯の量にも慣れたところで、次のミッションです!

2日間の食事記録をつけて、食事のバランスを見てみましょう。

	50-60代の生活活動強度Ⅰの摂取基準量	1日目の摂取量	2日目の摂取量
炭水化物	250g	268.3g	175.4g
脂質	47.0g	76.1g	101.2g
たんぱく質	63.0g	97.3g	100.5g
食物繊維	19g以上	9.1g	7.1g
総エネルギー量	1548kcal	2,488kcal	2,666kcal

はい、これは食べすぎですね!! 炭水化物の量はいいですが、脂質とたんぱく質は完全にオーバーしています。そして食物繊維の量は半分以下、つまり肉と魚の量が多くて、野菜をほとんど食べていないということがわかりました。(自分では食べているつもりでも、実際に必要な野菜の量はもっと多いのです。)

ということで、食べるな、減らせでは、マイナスのイメージなので、食べていいです。

毎日食べましょう! 緑黄色野菜ときのこと、海藻類を。

野菜をたっぷり食べて、お腹が満たされ結果的に肉や魚の摂取量が減ることを期待しています☆☆





そこで、6月のミッションは「野菜を1日350g食べる」に決定!!（食事のときも野菜から食べて、糖質の吸収を穏やかにさせましょう）

ちなみに、野菜の仕事は①ビタミン、②食物繊維です。

ビタミンは、細胞が傷んで修理するときには必要ですが、外から入れないと身体の中ではできません。血管も細胞からできているので、血管を守る（動脈硬化等の予防）ためにも、重要な役割を担っています。また、がんは細胞の異常増殖なので、細胞の入れ替え時のコピー機である「ビタミンA」、細胞の核を作る「葉酸」をしっかり取ることは、がん予防にもつながります。

食物繊維は、①水分を含みやすい、②粘着力が大きい、③発酵、④便量を増やすという特徴があります。粘着力が大きいということは、糖やコレステロールが吸着され、吸収されにくくなります。つまり、糖尿病や高脂血症の予防・改善に役立ちます。

補足ですが、ご飯100gと食パン60g（6枚切り1枚）、乾そうめん40g、ゆでうどん150gは同じカロリーです。引き続き、炭水化物の摂取量にもご注意を☆

これでどう変化するのか、楽しみです♪♪

最後に、体重と腹囲はどうかといいますと……

	身長 (cm)	体重 (Kg)	体脂肪率 (%)	BMI	腹囲 (cm)	ミッション
4月 1日	169	76.1	25.6	26.6	96	ご飯 468g
5月 1日	169	74.2	25.1	26	94	食事記録
5月 31日	169	74.1	23.2	25.9	94	野菜 350g

お酒を飲む機会が多いと言われていたのに、きちんと成果が出ていて私もびっくりしました。結果をだす課長、さすがですね（^-^）

腰痛もありウォーキング等で症状が悪化するといけないので、こちらから具体的な運動の話はしていませんが、自分のできる範囲で運動も取り入れているそうです。

健康の基本は「食事」と「運動」と「生活のリズム」です。これらを組み合わせて、バランスよく健康づくりに取り組むことが理想ですが、個人の状況によってできること、できないこと、優先的に改善すべきことがありますよね。

まずは、自分の身体の状態を知ることから始めてみてはどうでしょうか？

**7月は住民健診がありますね。自分の健康はいつ見直すの？
「今でしょ!!」**

保健師一同、住民のみなさんと健診会場でお会いするのを楽しみにしております☆☆☆