



バランスの悪い食事を生活習慣病がねらっています。

健康づくりは、毎日の食事のちよつとした工夫が決め手です。

食生活の小さな改善が将来の健康状態に大きな影響を与えます。

毎日繰り返される食事。あまりに日常的なため、おろそかになりがちです。でも、知らず知らずのうちに、食事が、私たちの身体にいろいろな影響を与えます。私たちの健康は毎日の食事に大きく左右されています。

子育て中などの若い世代は、健康に自信があり、食事への関心度は低いのですが、中高年齢層となり、体にいろいろな症状が出てくると、食事の大切さを実感する場面が多くなります。

生活習慣病は、ある年齢になつてから、突然発症するものではありません。日ごろの食事をとおして、子どものころから、正しい「食習慣」を身につけることが大切です。

心と体に良い食事。それは、今ままで見直し、ちよつとの工夫で簡単にできるものです。現在の食習慣の小さな改善が10年後20年後の自分の健康状態に大きな影響を与えます。

今月号では、子どもたちの状況と、若い母親世代の問題、中高年齢層の肥満などの改善策を紹介するとともに「簡単ヘルシーメニュー」を提案します。一つでも取り入れられて、皆さんの健康に役立つことを願っています。

朝食は元気の源

1日3食でしっかりと栄養補給を

朝食を食べない子どもが増えています。平成17年に学校給食センターが行ったアンケートでは、約6%の小・中学生が朝食を抜いているという結果が出ています。

子どもが食事を抜くということは、想像以上に大変なことです。子どもは、1日3食しっかり食べないと成長と活動に見合った栄養を食べ物からとれません。一見、健康に育っているようにも、体の中では、いろいろな不具合が出てきます。

朝食は一日をスタートさせるためのエネルギー源。子どもは、親を見ながら自分の食習慣を育てます。厚生労働省による平成16年の国民栄養調査の結果では、朝食の欠食習慣があるのは、20代が最も多く、男性34.3%、女性で22%となっており、年々増加傾向にあります。子どもだけではなく、そばにいる大人も、いろいろな食品に興味を持ち、規則正しい食生活の手本にならなくてはなりません。

子どもが朝食を抜くと...

<p>3 給食食べて やっと元気に!</p> 	<p>1 朝寝坊で、朝食抜き、そして学校へ</p> 
<p>4 これからやるぞーというときに、もう下校の時間です</p> 	<p>2 体も頭も目覚めてないで、授業に集中できません</p> 

朝食をおいしく食べるために

- ★早寝★早起き
- ★寝る前は食べない
- ★朝食の時間をたっぷりとる



家族の健康は食事づくりから始まります。お父さんも料理する家庭が増えていますが、まだお母さんが料理する家庭が多いようです。しかし、最近の20代から30代のお母さんの食事事情が変化しています。「子どもには食べさせるけど、私はダイエット中なので1日2食のときが多い」「子どもやお父さんのいない食事は簡単にすませたい」など、食事がおろそかになるケースが多く見られるようになってきました。市では、18歳から39歳の女性を対象に、生活習慣病の健診を年に1回

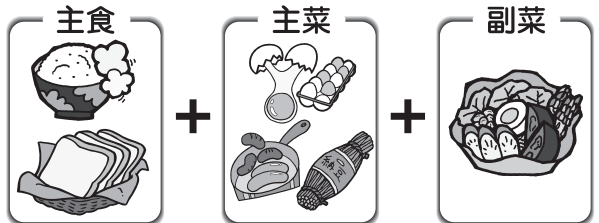
家族と自分の健康を考え しっかり食べようお母さん

行っています。昨年の結果では、受診者の50%もの人たちが、高脂血症と低コレステロール血症、貧血、やせ過ぎなどで、要注意になりました。国民栄養調査でも、女性の栄養バランスが年々悪化しているという結果が出ています。このままでは将来の健康が不安です。早いうちに生活習慣や食習慣を改善するようになりましょう。家族の食事づくりをしているお母さんにお願いです。お子さんやお父さんの健康だけでなく自分の健康も考えましょう。

かんたんヘルシー 朝食メニュー 考え方のポイント



主食・主菜・副菜を組み合わせる



※菓子パンなどは食事には不向きです。



肥満は一日にして成らず?

おなかの脂肪は、日々の運動や食生活の改善で少なくなる。

病の引き金になり、将来、心臓病や脳卒中などの病気になる可能性が高くなります。食事や運動といった生活習慣を改善することで、肥満が解消されると生活習慣病になる可能性が低くなります。改善するのは早ければ早いほどよいといわれています。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。聞いたことのある言葉だと思いません。腹部に蓄積された

20歳から30歳男性の肥満者の割合は、5年前の24.3%から29%にまで増えているという、健康日本21に関する国の調査結果が出ています。肥満を放っておくと高血圧や糖尿病などの生活習慣

おへそ周りのサイズが男性で85センチメートル以上（女性は90センチメートル以上） あったら要注意。

内臓脂肪が血糖を調整するインスリンの働きを抑えたり、血圧を上げる物質を多く分泌するなど、代謝異常を起こし、動脈硬化の原因になります。おへそ周りが、男性で85センチメートル以上、女性で90センチメートル以上の人が該当し、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを2つ以上持つ場合が多いと言われています。肥満の人、おなか周りが気になっている人は、日々の生活に運動を取り入れましょう。室内での足踏みや通勤などでできるだけ歩く、階段を使うことなどに取り組みましょう。食事でも、糖分や脂肪、塩分を控えめにし、1日3食きちんと食べましょう。あせらず地道に続ける。これが「ウエストサイズ物語」の秘訣です。



巣ごもり卵

材料（4人分）

キャベツの葉…4枚、にんじん…適量、卵…4個、油・塩・こしょう…少々

作り方

- ①キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ②フライパンに油をひいて①を炒め、塩、こしょうで味付けをし、平らにして真ん中をくぼませたら卵を割り入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

簡単ヘルシーメニューはホームページでもお知らせしていますのでご覧ください。
<http://www.city.muroran.hokkaido.jp/main/org4600/kenko/menu.html>



鶏肉のパン粉焼き

材料（4人分）

鶏むね肉皮なし…300g、塩…小さじ1/2、こしょう…少々、パン粉…大さじ4、オリーブ油…大さじ2、マスタード…小さじ4

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょうをする。
- ②フライパンに少量のオリーブ油を入れ①の両面をさっと焼いて取り出す。
- ③鉄板に②を乗せて片面にマスタードをぬってパン粉をふり、残りのオリーブ油をかけて、オーブントースターで焼く。

我が家の食卓を飾る 簡単ヘルシーメニュー



市・健康づくり課では「カルシウムたっぷり」「脂肪の少ない料理」など、健康状態に応じた食事が簡単に料理できる「簡単ヘルシーメニュー」を作成し、みなさんに配布しています。現在メニューは20種類。そのうち、お手ごろで栄養バランス抜群のメニューを紹介します。家族の健康のために、また、献立に困ったときの「役立つメニュー」としてもご利用ください。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

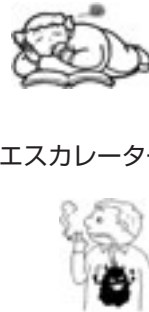
生活習慣の見直しで内臓脂肪は寄り付かなくなります。 あなたの生活をチェックしてみましょう。

当てはまる項目のにチェック
してください。

- おなかいっぱい食べないと気がすまない
- 揚げ物など油っぽいものをよく食べる
- 魚よりも肉をよく食べる
- 甘い物についつい手が伸びる
- ジュースや砂糖入りのコーヒー、紅茶をよく飲む
- 濃い味付けが好き
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食を抜くことが多い
- 間食をよくする



- よくかまず早食いである
- 食事を取る時間が不規則
- 夜遅い時間に食事をすることが多い
- 食べることでストレス解消することがある
- お酒をほとんど毎日たくさん（日本酒換算1合以上）飲む
- 定期的に運動する習慣がない
- 移動に車を使うことが多い
- 階段よりも、エレベーターやエスカレーターを利用することが多い
- 一度座ると立つのがおっくう
- タバコを吸う
- ストレスをためやすい



内臓脂肪 ためやすさ度チェック

判定結果

チェックの数	内臓脂肪 ためやすさ度	健康アドバイス
0	10%	この調子で健康的な生活を。
1～5	30%	少し問題があります。該当した項目から生活習慣の見直しを。
6～10	50%	このままでは、内臓脂肪をため込みやすくなります。生活習慣の改善を。
11～15	70%	内臓脂肪をためやすい生活を送っています。今すぐ生活習慣の改善を。
16～20	90%	すでに内臓脂肪の蓄積が疑われます。

毎日の食事を楽しく おいしく食べましょう



室蘭市食生活改善推進員協議会（明日葉の会）の木由則子さん（左）、阿部玲子さん（右）に、メニューのご意見やアドバイスをいただきました。

メニューはどれも簡単。家事や子育てに忙しいお母さんにお勧めです。栄養バランスは、専門的知識がなくても、主食と肉、魚、野菜などを組み合わせるだけで十分です。

健康づくりは毎日の食事を楽しくおいしくいただくことが大切。家族で食卓を囲んで料理を話題に食事をするなど、作る方も食べる方も「食事」を楽しむことで「食」に関する興味と関心が増し、知識につながると思います。



具だくさん春雨スープ

材料（4人分）

春雨…40g、鶏肉…60g、たまねぎ…1個、にんじん…少々、しめじ…1パック、かいわれ大根…1パック、コンソメの素…1個、塩・こしょう…少々、お湯…3カップ

作り方

①なべに湯を沸かし鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじを入れる。ひと煮たちして材料がやわらかくなったらコンソメを入れる。
②春雨を入れてやわらかくなるまで煮、最後にかいわれ大根を入れ、塩、こしょうで味付けする。



おつまみもやし

材料（4人分）

もやし…1袋、にんじん…少々、ごま油…小さじ2、塩…少々、おろしにんにく…少々

作り方

①にんじんは好みに合わせた量を千切りにする。
②沸騰したお湯に、もやしとにんじんを入れてゆで、冷水で冷やしてざるにあげる。水気をよく切っておく。
③②にごま油、塩、おろしにんにくで味付けする。