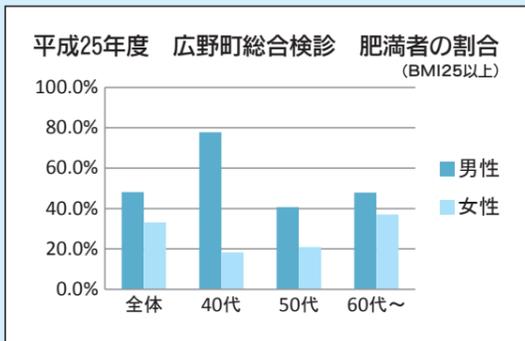


肥満と食事 ～ 間食編 ～

前回に引き続き、今回も肥満と食事の話です。

- 平成25年度の町の検診結果では男性の48.2%、女性の33.1%が肥満で、特に40代男性の肥満の割合が高いという実態が明らかになりました。肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を

誘発し動脈硬化を進行させます。さらに脳梗塞や心筋梗塞の要因となってしまいます。言い換えれば、肥満を解消することでそれらの病気を予防することができます。



●1日に必要なカロリーの一例です

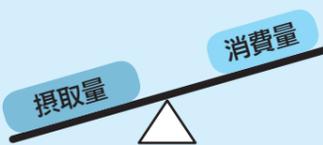
	40代男性 体重70kg	40代女性 体重55kg
生活強度	農業や立ち仕事の多い人	主婦やデスクワークの人
1日の必要カロリー	2,600kcal	1,600kcal
1食のご飯の量	260g (416kcal)	120g (192kcal)

※必要なカロリーは年齢・性別・体重・生活強度などで異なります。

- 肥満は摂り過ぎたカロリーが脂肪となり体内に過剰に蓄積された状態です。

摂取カロリーの多い原因は

- ★食事の量が多過ぎる
 - ★間食が多い
 - ★運動量が少ない
- などが考えられます。



ご飯120g (192kcal) は普通の茶碗に軽く1杯となります。



今回は、「間食」に焦点をあてて、食習慣を振り返ってみましょう。

《ご飯120gと同じカロリーの分量》

				砂糖や果物に含まれる糖質を摂り過ぎると脂肪として体内に蓄積されます。

間食も楽しみのひとつ。間食で「糖分」と「脂肪」を摂り過ぎてしまったら、食事でする「砂糖」や「油」を抑えることや、体を動かしてカロリーを消費することでも対策がとれます。

次回は「運動」をテーマに、カロリー消費に着目したお話をします。

広野町保健センター ☎ (0240) 27-3040

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

■場 所 広野町保健センター (広野町中央台1-7)

■日 時 平成26年2月25日 (火)
午前10時から午前11時30分



親子で楽しい交流を

子育て世代の方々に親子で楽しい交流ができる場を提供するため、下記のとおり「なかよしランド」を開催します。

■開放日 平成26年2月24日 (月)

■場 所 広野町保健センター (健康増進ホール)

■時 間 午前9時から午前12時まで

■対象者 就学前の乳幼児とその保護者



保健センター 内部被ばく検査スケジュール 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	○	○	午後○	○	○	午前○
9	10	11	12	13	14	15
	○		午後○	○	午前○	
16	17	18	19	20	21	22
	○	○	○	○	○	午前○
23	24	25	26	27	28	3/1
	○	午後○	○	○	○	
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	○	○	午後○	○	○	午前○

＜受付時間＞
月・水・木・金曜日
…………… 9:00～11:30、13:00～17:00
火曜日…………… 9:00～11:30、13:00～18:30
土曜日…………… 9:00～12:00

※「○」の日は検査可能です。1月より保健センターの修繕事業を行ってまいりますので、検査の際には、事前に保健センターにお電話ください。

※平成24年4月1日以降に生まれた乳幼児の検査も可能です。ご希望の場合は事前に保健センターにお電話ください。

医療機関他診療日時状況 (平成26年1月27日現在)

<p>●高野病院 ☎0240-27-2901 月曜日 9:00～12:00 火曜日 9:00～12:00 木曜日 9:00～12:00 金曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～12:00</p>	<p>●馬場医院 ☎0240-27-2231 月曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00</p>	<p>●広野薬局 ☎0240-27-2265 月曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00</p>
<p>●花ぶさ苑 ☎0240-27-1755 面会時間 8:30～18:00</p>		