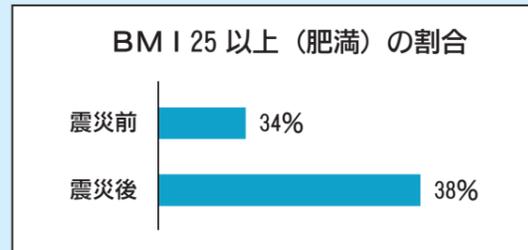


# 肥満と食事 ～野菜、食べてますか？～

- 福島県は脳梗塞や心筋梗塞による死亡率が高く、どちらも動脈硬化や高血圧、脂質異常症などが大きな要因であり、食事や肥満が大きく関わっています。
- 広野町で実施している総合検診の結果、BMI（肥満度）の割合が下の図のように震災後増加しています。



$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上

## ＜肥満を予防する食事のポイント＞

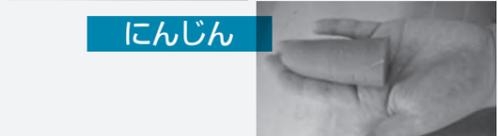
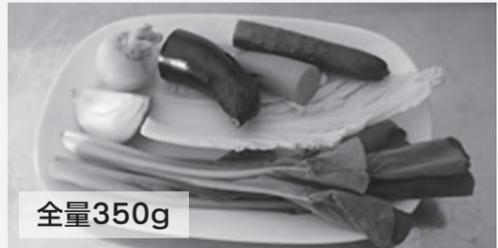
- 食事を抜かない～食事の回数を減らすと体はエネルギーをため込もうとしはじめ、やせにくい体質になります。
- 早食いをしない～よく噛むことは消化の助けになるだけでなく、食欲を抑える効果もあります。そのためには野菜を食べるのが一番です。

## ＜震災前に比べて、野菜を食べる量が減ってはいませんか？＞

- 野菜は低エネルギーなうえに、かさがあって満腹感が得られます。また、ビタミンとミネラルの宝庫で発がん抑制作用や抗酸化作用があります。食物繊維も豊富なため、血糖値の上昇をゆるやかにしたり血中コレステロールを下げる働きをしてくれます。
- 野菜は1人あたり1日に350gとりましょう。そのうち、100gは緑黄色野菜にしましょう。ここで野菜の目安量（各50g）を紹介します。自分が食べている野菜の量が十分なのか不足しているか見てみましょう。

### 1日の野菜の摂取量例

緑黄色野菜 100g 淡色野菜 250g  
※漬物は塩分も摂ってしまうので量に注意しましょう。



これだけの量を食べるのは大変な気もしますが、調理で熱を加えると見た目の量が減って食べやすい量になります。

来月号では詳しく「間食」のお話をします。

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お遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。

- 場所と日時 ※託児所ではありませんので、保護者同伴となります。  
広野町保健センター（広野町中央台1-7）  
平成26年1月28日（火）午前10時から午前11時30分  
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）  
平成26年1月16日（木）午前10時から午前11時30分



# 保健だより

問 広野町保健センター  
☎0240-27-3040

## なかよしランドのご案内

日頃、子育てをしていると「子供同士で遊ぶ機会が少ない」「子育ての悩みなど話せる友達がなかなかできない」など、思うことはありませんか？  
そこで、保健センターを定期的に開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。

- 開放日 平成26年1月27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12時まで
- 対 象 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 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	○	○	○	○	○	午前○
12	13	14	15	16	17	18
		午後○	○	○	午前○	
19	20	21	22	23	24	25
	○	○	午後○	○	○	午前○
26	27	28	29	30	31	2/1
	○	午後○	○	○	○	
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
	○	○		○	○	午前○

平成26年1月より内部被ばく検査の受付時間を変更します。  
＜受付時間＞

月・水・木・金  
9:00～11:30/13:00～17:00  
火曜日  
9:00～11:30/13:00～18:00  
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いますので、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25年12月25日現在）

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