

こんにちは！ 管理栄養士です



佐藤管理栄養士

「食生活チェック」

皆さん、お久しぶりです。管理栄養士の佐藤です。しばらくの間お休みさせていただきましたが、4月から復職しました。またどうぞよろしくお願いします。

今回は、平成26～28年に成人の食習慣の現状と課題を把握し、より効果的な健康づくりを行うことを目的として実施した「食に関するアンケート調査」（倶知安保健所管内12町村の30～60歳代の住民対象）の結果から蘭越町の皆さんの食生活のここがいい！ここは改善してほしい！というところをお伝えします。ご自身の食生活と比較してみてくださいね♪

「ここがいいぞ！ 蘭越町の食生活」

- ①女性の肥満者が少ない
（蘭越町：8・8%、後志管内：19・7%）
 - ②欠食している人（1日2食など）の割合が少ない
（蘭越町：男性4・3%、女性0%、後志管内：男性10%、女性4・9%）
- 欠食は食べる量が減るか、痩せるのでは？と思いがちですが、欠食すると脳が飢餓状態と認知するため、次に食事を摂ったときに身体がたくさんの栄養を吸収しようとし、その結果逆に太りやすい体質になってしまいます。

食事は生活の基本ですの
で、1日3食欠かすことな
く摂ってください。



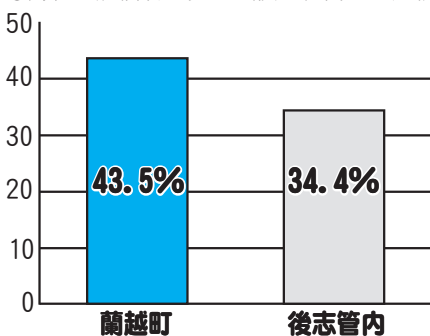
「ここが危険!? 蘭越町の食生活」

- ①男性の肥満者が多い
（蘭越町：43・5%、後志管内：34・4%）
- ②男性で夕食時刻が遅い人の割合が多い
（蘭越町：21・7%、後志管内12・6%）
- ③野菜、きのこ・海藻類の摂取量が不足している人の割合が多い
（蘭越町：男性95・7%、女性95・2%）
- ④男性の果物の摂取量が少ない人の割合が多い
（蘭越町：64・3%）
- ⑤菓子類を毎日摂っている人の割合が多い
（蘭越町：男性22・7%、女性33・3%）

これらの食生活は、
すべて生活習慣病
につながります!!

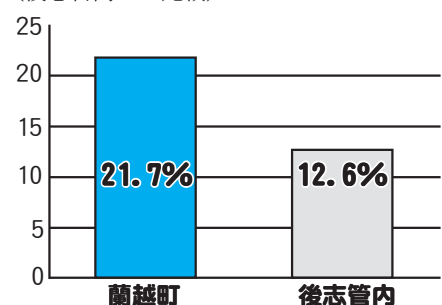


①男性の肥満者が多い（後志管内との比較）



今月号では、この中から「①男性の肥満者が多い」、「②男性で夕食時刻が遅い人の割合が多い」ことについてお話しします。まずは、グラフをご覧ください。

②男性で夕食時刻が遅い人の割合が多い（後志管内との比較）



今回のアンケート調査では、蘭越町の男性の43・5%がBMI 25以上の肥満であるという結果になりました。ちなみに女性の肥満の割合は8・8%です。

また、男性は、夕食時刻が午後8時以降という方が21・7%でした（女性は4・8%）。

夜遅くまでお仕事で忙しい方が多いかもしれませんね。仕事で疲れて帰ってきたら思わず食べ過ぎてしまふ、なんてことはありませんか。


夕食時刻を早めるのは難しいかもしれませんが、おにぎりなど簡単なものを早めに摂りお腹を満たしておくと、ご自宅に帰ってから食べ過ぎることを防ぐことができます。もしも。

■ BMIの計算方法 ■

BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

(例) 身長 160 cm、体重 60 kg の方の場合

$60 \text{ kg} \div (1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m}) = 23.4$



(参考) BMIの診断基準

体格	BMI
やせ	18.5 未満
普通	18.5 ~ 24.9
肥満	25 以上

こんな食習慣が肥満、そして、生活習慣病につながります!!

- 毎食、満腹まで食べてしまう
- 欠食することがある(1日2食など)
- 早食いだといわれる
- 毎食、油を使った料理を食べる(揚げ物、炒めものなど)
- 野菜不足(1日の野菜摂取量が350g未満)
- 夕食の遅延(夕食を20時以降に食べる日が週3回以上)
- 夕食後に飲食する



皆さんはいくつ当てはまりますか?

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、脂肪肝、不妊症など

長年の生活習慣病を变えるのは大変です。しかし、健康な身体があればこそ、今の生活を続けることができます。

まずは、自分や家族が肥満でないか、また肥満にならぬような食習慣がないか、ご自身で振り返ってみてください。日々、体重測定をして肥満にならないようチェックするのもお勧めです。



来月号では、今回お伝えできなかった「ここが危険! 蘭越町の食生活」の中から、「③野菜、きのこ・海藻類の摂取量が不足している人の割合が多い」、「④男性の果物の摂取量が少な

い」、「⑤菓子類を毎日摂っている人の割合が多い」以上3点について、詳しくお伝えします!

広報では、「食に関するアンケート調査」の結果から、特に皆さんに知っていただきたい点のみをお知らせしています。

その他の詳しい調査結果をお知りになりたい方がいらっしやいましたら、役場健康推進課 健康づくり対策係 管理栄養士の佐藤(2857・6969)までご連絡ください。



教科書展示会のお知らせ

蘭越町教育委員会では、平成30年度に使用する教科書見本の展示会を6月16日(金)から6月30日(金)まで花一会図書館で行います。

教科書の展示は、教職員はもとより、保護者の方、地域の方へ広く公開することを目的として、毎年度実施しているものです。

小学校用教科書は、現在使用している教科書及び平成30年度に新たに発行される教科書で、中学校用教科書は、現在使用している教科書の見本を展示いたします。

展示場所には、「意見箱」を設置いたしますので、ご意見、ご要望がありましたら、投函してください。