

# 健康メモ

## 太りにくい食習慣を身につけよう

活動量が多い夏に比べ、冬の期間は体重が増えやすくなります。食べかたを工夫し、標準体重を目標にしましょう。

**【標準体重とは】**  
生活習慣病を予防し、健康維持のための目標となる体重です。

**【標準体重(Kg)の計算式】**

身長(m) × 身長(m) × 22  
(例) 身長165cmの標準体重  
1.65m × 1.65m × 22 = 59.9kg

**【太りにくい食べかた】**

① 3食食べて、夕食後は食べない。

遅い時間に食べた食品は体に脂肪となり蓄えられます。1日3食規則的な食事時間を意識し、菓子類やアルコールの摂りすぎを防ぎましょう。

② よく噛んでゆっくり食べる。

食べはじめから、脳に「満腹だ」という指令が伝わるのに約20分かかります。食材を少し大きく切ったり、きのこや海藻など噛みごたえのある食品をとりいれ、ゆっくり

③ ごはんの目安量を覚える。

1食分のごはんの目安量

性別 (標準体重)	男性 (65kgの場合)	女性 (50kgの場合)
	活動強度 弱 ↔ 強	活動強度 弱 ↔ 強
年	18~29歳	100~160g
	30~49歳	100~150g
年齢	50歳以上	90~150g

※ 農繁期などの活動強度が強い作業に従事しているかたは、分量が多いほうの目安量を選んでください。

食品に含まれる砂糖の分量

みりん風調味料 大さじ1	9g
ジュース 200ml	20g
アイスクリーム 80グラム	15g
あんパン 半分 60グラム	17g

④ 砂糖は1日20グラムを上限にする。  
食品に含まれる「目に見えない砂糖」の摂りすぎにも気をつけましょう。



⑤ 野菜のおかずを毎食1~2皿必ず食べる。

野菜に含まれる食物繊維が余分な糖分や脂質の吸収を抑えます。1日350グラム(大人の両手に山盛り1杯分)を目安にし、サラダはドレッシングを控える、また加熱してカサを減らすなど工夫をしましょう。

**【お腹が空しくい食べかた】**

⑦ 魚・肉・卵・大豆製品のうち、どれかを使ったおかず

⑥ 野菜のおかず 1~2皿

⑤ ごはん

**【アイウの組み合わせで食べましょう。】**

野菜のおかずがあると食べた時の満腹感が得られます。野菜と一緒に食べると胃の中に3~4時間とどまるため、次の食事時間までお腹がすきません。

まず現在の体重からひと月で1~2キロ減らすことから始めましょう。

管理栄養士 吉田 美佳

# 和寒町社会福祉協議会役員等改選

理事・幹事・評議員の任期満了により、8月2日に改選されました。

理事・幹事の任期は、平成29年4月から実施される社会福祉法人制度改革により、平成28年8月2日から平成29年4月以降最初に開催される定期評議員会まで、評議員の任期は、平成28年8月2日から平成29年3月31日までとなります。

評議員 (21名)

- 山住 トシ子
- 小原 猛
- 岡 政之
- 武田 節子
- 本館 美智子
- 福本 幸好
- 山本 幸夫
- 森本 岸子
- 嵯峨 哲次
- 山下 真樹(新)
- 西川 とよ子
- 大石 多恵子
- 大場 栄子
- 川村 真一(新)
- 中山 公一
- 渡部 いつみ
- 鷺見 英敏(新)
- 新居 一子
- 小野 久美子
- 佐藤 武雄
- 佐々木 優子(新)

理事 (10名)

- 会長 瓜 修子
- 副会長 眞鍋 里志
- 副会長 田代 敦子
- 理事 吉田 敦子
- 理事 兼丸 ヒロ子
- 理事 金丸 義明(新)
- 理事 丹羽 義茂(新)
- 理事 森田 晴章(新)
- 理事 酒田 郁子
- 理事 山田 郁子

(敬称略・順不同)

※(新)は新任