

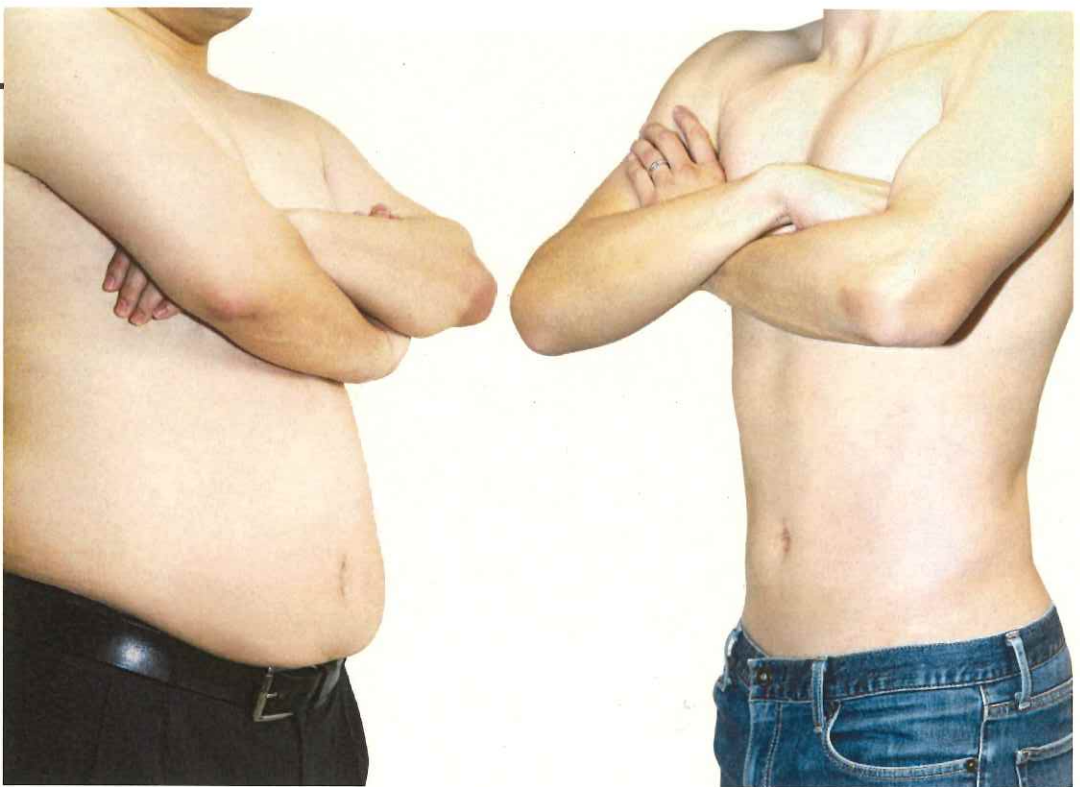
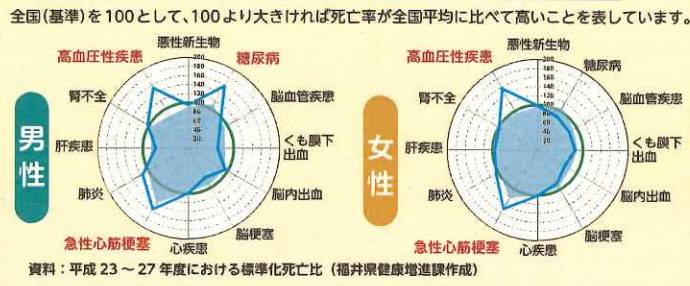
■福井県の男性  
(16年度県民健康・栄養調査より)

- メタボが強く疑われる…32.0% (全国27.0%)
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒…19.2% (全国14.6%)
- 1日の平均歩行数…6,954歩 (全国6,984歩)



食育は、子どものためのものと思っている人が多いのではないだろうか。正しい食生活・食習慣は子どもだけでなく、大人にとっても健康を維持していくために重要なものです。しかしながら、県が今年4月に公表した2016年度の県民健康・栄養調査の結果では、県内の男性でメタボリック症候群が強く疑われる人は、32.0%に上り、全国平均を上回りました。坂井市の死因別死亡率は、国や県に比べて、男女ともに高血圧性疾患と急性心筋梗塞による死亡率が高くなっています。また、男性はさらに糖尿病による死亡率が高くなっています。生活習慣病の大きな要因である、偏った食生活を見直していきましょう。

死因別死亡率の比較



「最近太ってきた。これってメタボ？」と心配になっている人もいるかもしれません。しかし、ただ「太っている」「メタボリックシンドローム」というわけではありません。メタボリックシンドロームとは、高血圧や高脂血症など複数の生活習慣病の症状が、一度にでている状態のことをいいます。たとえ一つ一つの症状が軽くても、病気が重なって起きることから心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が高く、改善の必要があるとされるのがメタボリックシンドロームです。

太っている＝メタボリックシンドローム？

あなたは大丈夫？  
「メタボリックシンドローム」

メタボリックシンドロームの判断基準とは？  
肥満の判定をしてみましょう。

■メタボリックシンドロームの判定基準

必須項目+選択項目2つ以上に当てはまる人は、メタボリックシンドロームとなります。

必須項目	腹囲(おへその上)を測定 ○男性の場合、85cm以上 ○女性の場合、90cm以上
選択項目	1. 中性脂質が150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満 2. 収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上 3. 空腹時血糖値110mg/dL以上またはHbA1c(NGSP)6.0%以上

■肥満の判定

BMI = 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
適正体重 = 身長(m)×身長(m)×22

(BMI値判定) BMIが25以上の人には注意！  
18.5未満 … 痩せすぎ  
18.5以上25未満 … 正常域 (BMI22が適正体重)  
25以上 … 肥満

大人の食育

～大人が実践すべき食育とは～

人生100年時代といわれている今日、健康は人の幸福度を大きく左右します。多くの生活習慣病の発症や要介護状態になる大きな起因は「食」。しかしながら、食習慣は長い年月をかけて形成されているため、なかなか改善することが難しいという現実・・・それでも、少し考えてみませんか。人生を楽しむため、家族のために今一度「食」のことを。



▲UACJの社員食堂での様子。ひとりで食事をするのではなく、みんなと会話を楽しみながら食事をすることも、大切。食育ではこのことを「共食」という

森さんは、勤務しているUACJでは、夜勤などもあるため生活のリズムが不規則になりがち。UACJでは、社員の健康のために、食育に関する取り組みを積極的に進めています。森さんは、「自分のように、身近な協力者がいない社員にとっては、会社が社員の食育をバックアップしてくれることは、みんなで取り組んでいるという意識が生まれ、大変ありがたいことだと思ふ」と話します。UACJの取り組みとしては、市の食生活改善推進員が開催している、事業所向けの出前健康講座への参加や、県が行っている地産地消の食材を活かした、低塩分で野菜を多く使ったヘルシーメニュー「ふくい健康美食」を全国労働衛生週間の期間中に、食堂にて提供しています。その他にも、行政と協力し、地域・職域連携推進に取り組み、職域保健の充実化を図っています。また、特定保健指導の中では、メタボ対策などを講じ、健康職場を目指しています。

あなたの職場にも参ります  
**事業所向け出前健康講座**

市では希望する市内の企業に対し、栄養や運動に関する出前健康講座を行っています。健康で元気に働くために、日々の健康づくりにお役立てください。社員の健康と一緒に守りましょう。申し込み方法など詳しくは下記へご連絡ください。



▲UACJで教室を行ったときの様子

健康長寿課(健康増進)  
☎50-3067



◀全国労働衛生週間の期間中に、食堂に設置する「はかり」。食べ過ぎ防止のために、創意工夫を凝らしながら取り組んでいる



▲UACJが提供している、栄養バランスのとれた健康メニュー。スバル食品㈱と連携してメニューを考案している

**会社も一緒に食育を推進**

「無理のない範囲で、大きな目標は立てず、長い目で見るのが大切」と話す森さん。森さんは、半年で2kgぐらいずつなら痩せていくことができる、目標を低く設定しています。また、一人でせずに、仲間を作って取り組むことも維持するための秘訣とのことでした。森さんの場合、食事のことだけでなく、運動なども一緒に付き合ってくれる、奥さんの協力があるから続けられているとのことでした。



▲調理師免許を持っている森さん。料理を作るときは、塩分や油は、やや少な目を心がけている

食について考えるきっかけとなったのは同僚からの一言

きっかけは同僚からの一言  
**「森さん、体危ないよ！」**

ずっと健康でいるために、あなたも食育について考えてみませんか。



三国町在住  
森 光宏 さん(55歳)

株式会社UACJに勤務。昨年受診した健康診断の結果を受け、現在食習慣の改善などに取り組んでいる。

普段の食生活が大切ということでは理解しているが難しい

モチベーションを維持するための秘訣

昨年受診した、会社の健康診断の結果があまりよくなかった森さん。「まさか自分が、生活習慣病になるなんて」と衝撃を受けたものの、まだ大丈夫だろうと考えていたそうです。ところが、会社の同僚から言われた「森さん、体危ないよ!」の一言をきっかけに、食習慣の改善に取り組むことになりました。

普段の食生活と適度な運動が大切ということは、言われなくても誰もが知っていることです。しかしながら、それを継続することがなかなか難しいということも事実。さらに「体重が落ちなくなる停滞期も辛いですよ」と森さんはいます。森さんは、どのような方法でモチベーションを維持したのでしょうか。



▲愛用のスマートウォッチ。毎日の心拍数などを記録し、体の変化を確認することも、モチベーションの維持につながっている

1日の食塩摂取目標量は「男性8g未満」「女性7g未満」です（高血圧の人は、6g未満）。しかし、福井県民の平均食塩摂取量は、男性10.5g、女性9.1gと目標値より2〜3gほど多くなっており、濃口しょうゆに換算すると、大きじ1杯程度（塩分量2.5g）に相当します。

なお、食塩を多く含んでいる食品は、カップ麺や漬物が上位となっています。

**減塩効果で動脈硬化予防**

高血圧の主な原因のひとつが、塩分のとり過ぎです。減塩生活をおくることは、高血圧の予防、さらには動脈硬化を防ぐことにもつながり、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞や腎不全などの発症予防、胃がん予防にも効果があります。

**減塩効果で動脈硬化予防**

**塩分マイナスチャレンジ**

塩分のとり過ぎを防ぐには？

減塩生活を始めるにあたり、まずできることが、塩分を多く含む食品を控えることです。食品を購入する際は、塩分表示を確認する習慣をつけましょう。料理をするときには、酢や香辛料、香味野菜を取り入れると、うす味でもおいしく食べることができます。麺類のつゆを飲み干さない、漬物を浅漬けにする、味をみてから食卓の調味料を使うなど、ちょっとした工夫でかなりの効果が期待できます。

野菜や果物に含まれるカリウムには、塩分を排出する減塩効果があるので、積極的にとりましょう。ただし、腎臓病などでカリウム制限のある人は注意してね。



2代目健康お姉さん



初代健康お姉さん

今日からはじめよう  
プラスマイナスチャレンジ  
「大人の食育編！」

野菜プラスと塩分マイナスで目指そう  
食生活改善！

メタボリックシンドロームを防ぐための基本のキホン

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすいが、減りやすいという特徴があります。食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らせます。とりわけ食事・食生活は重要です。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。

- 食生活で気を付けるポイント
- ① バランスのとれた食事を、1日3食規則正しく食べる
- ② 腹八分目で切り上げる
- ③ ひと口は少なめにし、よく噛んでゆっくり食べる
- ④ おやつは、時間と量を決めて食べる
- ⑤ 就寝前3時間は、飲食を避ける（夜食や飲酒に注意）

この5つのポイントを念頭に置いて、次の「野菜プラス」と「塩分マイナス」を実践し、食生活の改善を行いましょ。

**野菜プラスチャレンジ**

1日にとりたい野菜の量は？

1日の野菜の適正摂取量は、350g以上です。これだけ食べれば、カルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素が十分に摂取できます。ところが、日本人の平均野菜摂取量は276.5g。目標量まで、あと約70g不足しています。1皿で約70gの野菜がとれるので、1日あと1皿野菜のおかずをプラスすることで、必要な野菜を補うことができます。

野菜には、コレステロール値を低下させたり、便秘解消などの効果があります。また、食物繊維を多く含む野菜やきのこ類などを先に食べることで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病の予防にもなります。1日に、5皿の野菜料理を食べるようにしましょう。

野菜には、抗酸化作用があるので、アンチエイジング効果も！



**外食時のコツ**

20〜60歳男性で、週2回以上外食を利用している人の割合は、30%以上となっています。外食は、一般的にエネルギー・脂肪・塩分が高く野菜が不足しがちになります。メニューはなるべく主食（ごはん・パンなど）・主菜（肉や魚料理・副菜（野菜料理））がそろった定食メニューを選び、パランスの取れた食事を心掛けましょう。

最近では、栄養成分を表示するお店が増えています。カロリー、塩分量をチェックしましょう！



**野菜を1皿増やす工夫**

**調理法を工夫する**

煮る・蒸す・炒める・揚げるなど調理方法を変えて野菜のなさを減らし、たくさん食べられるようにしましょう。



**電子レンジで簡単調理**

電子レンジで加熱すると、手間が省け、野菜の下処理ができます。熱が均一に通るように形や大きさをそろえて切っておきましょう。

**冷凍野菜を活用する**

茹でて切ったほうれん草やかぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ、トマトなどは冷凍にむいています。煮込み料理などに活用しましょう。



**市販のカット野菜でも**

スーパーなどでも買えるカット野菜（生カット野菜の消費期限 3〜4日）もうまく利用しましょう。



今日から食言に取り組みましょう！

人生を楽しむために  
家族のために！



からだにいいこといっぱい！  
プラスマイナスチャレンジ

- 野菜 + 1皿
- 塩分 - 3g
- 運動 + 10分

- 野菜 → 血液の流れをよくし、血管の老化を防ぐ
- 減塩 → 動脈硬化を防ぎ、高血圧予防につながる
- 運動 → 肥満を予防し、血管の弾力性を改善するなど、動脈硬化の予防につながる



「プラスマイナスチャレンジ」  
動画で配信中！

健康都市宣言をしている坂井市が、ホームページで自信をもって配信している「ごろっち」とやってみよう！プラスマイナスチャレンジ。体に良いこと始めましょう。