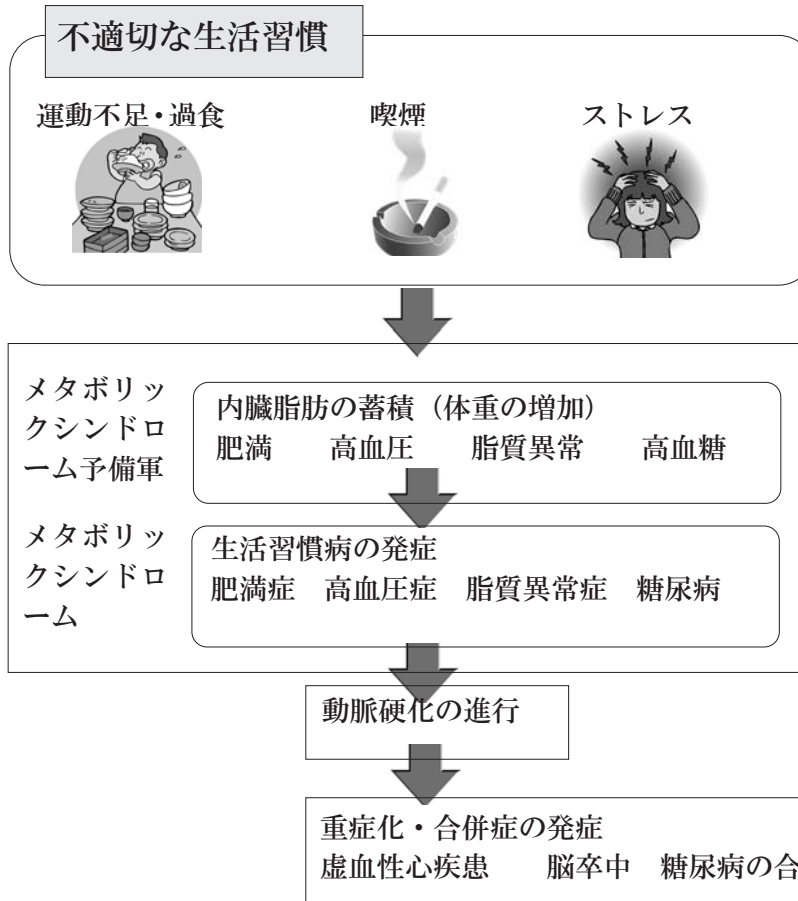


恐ろしい内臓脂肪～生活習慣病がやってくる～



運動不足、食べすぎ、喫煙、ストレスをため込むなどの生活習慣を続けていませんか。このような生活習慣を続けていると、内臓に脂肪が溜まり、肥満や高血圧、脂質異常、高血糖につながりやすく危険です。

内臓脂肪から血圧を上げる、悪玉コレステロールを増やす、血糖値を上げる恐ろしい物質が出るのです。たとえ血圧を下げる薬や糖尿病の薬を飲んでいても、内臓脂肪が減らないと動脈硬化は進行します。そして、やがて心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患、失明や人工透析、下肢の切断などが待っています。ズボンやスカートがきつくなったら、食事や1日の活動量を見直し、健診で血圧を測定し、血液検査で血糖値やコレステロールなどを測定しましょう。



冬の間の健康づくり

夏と冬の活動量の違いを見直そう

農閑期の中に体重が4～5kg増えるという話をよく聞きます。これは、農閑期で仕事量が減り1日の活動量が減っているのに、夏と同じ量の食事をとっているからです。冬の活動量に見合った食事をしないと春までには太ってしまいます。

【例1 170cmの男性で農業の方】

夏は1日2,240kcal (消費)

冬は1日1,920kcal (消費) 差は320 kcal

【例2 155cmの女性で農業の方】

夏は1日1,730kcal (消費)

冬は1日1,480kcal (消費) 差は250 kcal

例1の差320 kcalは6枚切りの食パン2枚量に、例2の差250 kcalはバタートースト1枚に相当します。食事の量を減らさないでこのままの生活を続けると3月には4kg増えることとなります。(7,000 kcalで1kg増える。) 4kg増えると内臓脂肪や肝臓の脂肪が増え、血圧や悪玉コレステロール、血糖値、尿酸値などが上昇します。

冬に太らないコツ1 活動量を増やして消費する

20分歩くと脂肪の燃焼効果があり、体重60kgの人は63 Kcal、70kgの人は74 Kcal消費します。テレビを見ながらステップ台を上り下りというのも一つの方法です。

冬に太らないコツ2 ごはんを一口減らす

3か月で1.3kg減る

冬に太らないコツ3 冬野菜を食べる

大根、人参、白菜、玉ねぎなどストックしている野菜料理を食べましょう。野菜を先に食べると太りにくいと言われます。

冬に太らないコツ4 間食の量と内容に注意

間食は200 kcalまでに収めるのがコツです。袋の表示を参考にしましょう。お菓子ではなく果物やチーズなどの乳製品にすると良いです。果物は、自分の掌にのるくらいの量が適量です。

冬に太らないコツ5 ゆっくりかんで食べる

食事前の小腹が空いた時にガムを噛むと空腹がまぎれるとともに、内臓脂肪や皮下脂肪、体重が減るという効果があります。

お問い合わせ先 ●保健福祉課保健グループ (保健担当) ☎25-3850