

にいかっふ健康通信第7号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしでしょうか？長引く新型コロナウイルス感染症対策によって、疲れを感じてはいませんか？

厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善や重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月の1か月間を「健康増進推進月間」と定め、普及啓発活動を全国的に行っています。

新冠町では、町民のみなさまの健康づくりを応援するために、「健康増進計画・食育推進計画」を策定しています。今回のにいかっふ健康通信では、計画策定の際に町民の方にご協力いただいた「食と健康づくりアンケート」の結果の一部をご紹介します。

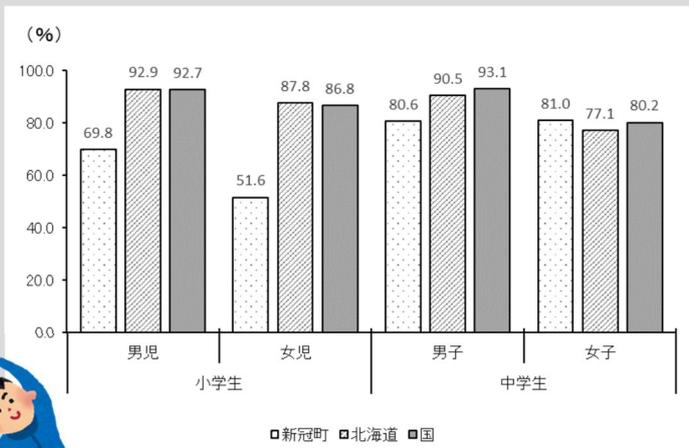
みなさんの、生活習慣はどうですか？

【アンケートについて】

各年代から無作為に抽出した町民1426名にアンケートを送付し、回答率39.5%でした。

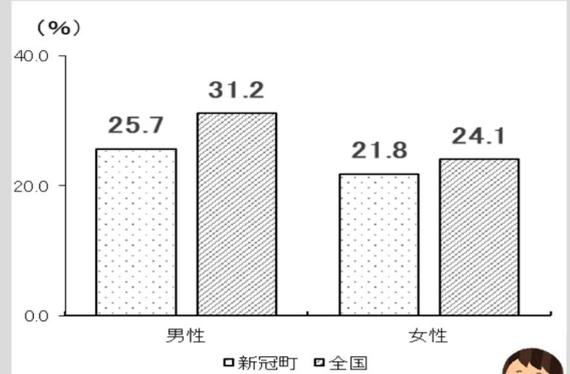
〈こどもの運動習慣〉

1週間の総運動量が60分以上の子どもの割合



〈成人の運動習慣〉

1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合



新冠町：計画策定時アンケート
国：平成29年 国民健康栄養基礎調査

〈朝食について〉

ほぼ毎日食べると回答した割合

小学生	中学生	16~19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70~74歳
96.6	92.5	78.6	73.5	69.7	76.9	82.5	90.3	100

〈睡眠について〉

各年齢の必要睡眠時間を下回っている割合

9時間未満	8時間未満	7時間未満	6時間未満					
小学生	中学生	16~19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70~74歳
21.9	34.0	32.1	6.1	4.5	14.3	19.3	12.9	3.8

第1期 新冠町健康増進・食育推進計画は、町のホームページに掲載されております。

記事担当 会田



新冠町の、特定健診を受けられた方の結果から見えた傾向をご紹介します。みなさんの食生活はいかがでしょう？

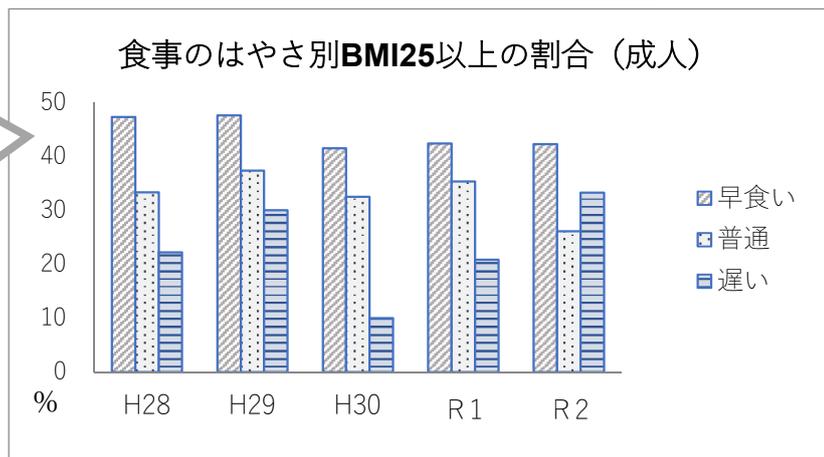


小森 管理栄養士

新冠町の健診結果を分析すると・・・

新冠町には早食いの方が多く（新冠 37.2%、国 28.0%）、また、BMI25以上（肥満）の方が多く（新冠 10.3%、国 4.6%）がわかりました。

食事を食べるスピードが早い方ほど肥満割合が高く、ゆっくり食べている方ほど肥満割合が低いという傾向があります



★早食いと肥満の関係



脳は食べ始めてからある程度の時間が経過すると満腹を感じ、指令を出して食べることにストップをかけます。しかし、食べるスピードが早いと指令が出るまでに必要以上に食べてしまい、結果、食べすぎてしまいます。毎食「早食い」が続くと肥満の一因となります。この結果から、現在早食いの方は今よりゆっくり食べることで早食い時より肥満を抑えることができるのではないかと考えられます。

そこで!!

★まずは1つからチャレンジ!賢い食事のとり方

- ◇食事の時間を確保してゆっくり食べる
- ◇ひと口を小さくする
- ◇はしを細いものに変える
- ◇今より3回多くかむ
- ◇水分で流し込まない
- ◇火の通し方を短くする(くたくたよりシャキシャキに)
- ◇食材の切り方を大きめにする
- ◇雑穀類、きのこ、ごぼう等の根菜類、豆類を食べるようにする
- ◇骨付き肉・骨付き魚など食べるのに手間のかかる料理を選ぶ
- ◇丼もの、めん類などの単品メニューより定食を選ぶ



早食いを予防することで

- 肥満予防
- 消化・吸収がよくなる
- リラックス効果
- 味わうので減塩になる
- 血糖値の急上昇を抑える

などメリットたくさん。

食事はよくかんで食べましょう!

野菜は大きめの乱切りがおすすめ



ご自身やご家族の健康についてなど、ご相談がございましたら、下記までご連絡ください。