

6月は、食育月間！ 毎月19日は、食育の日！



食育月間・食育の日とは

食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図る期間です。この機会に、ご自身の食生活について振り返ってみましょう。

県南地域の健康状態の特徴

(令和2年4月6日公表 福島県版健康データベース (FDB) 報告書 医療レセプト分析報告より)

県全体と比較して、「**2型糖尿病**」「**高血圧**」が多い状況です。また、**2型糖尿病による人工透析が多い**ことも特徴のひとつです。

食生活を見直して新型コロナウイルスに負けない体に！

新型コロナウイルスにかかった場合に、重症化のリスクとなる基礎疾患等には、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、慢性腎臓病、**糖尿病**、**高血圧**、心血管疾患、**肥満**、喫煙があります。

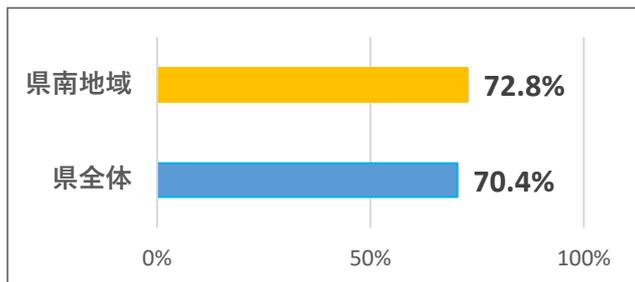
予防するためには、
どんなことに気をつける
必要があるの？



県南地域の食行動の特徴

(H29 健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦、食行動実態把握調査結果集計・分析報告書より)

1 満腹になるまで食べる人の割合

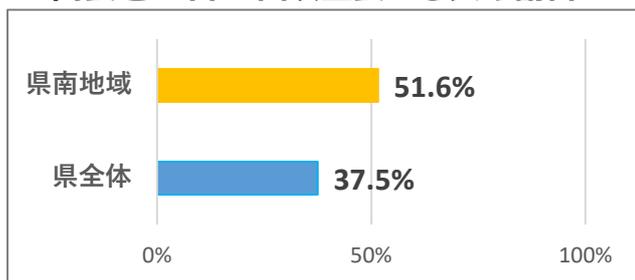


県全体と比較して、「満腹になるまで食べる人」の割合が少し高い状況です。

腹八分目を心がけましょう！



2 間食を1日2回以上食べる人の割合

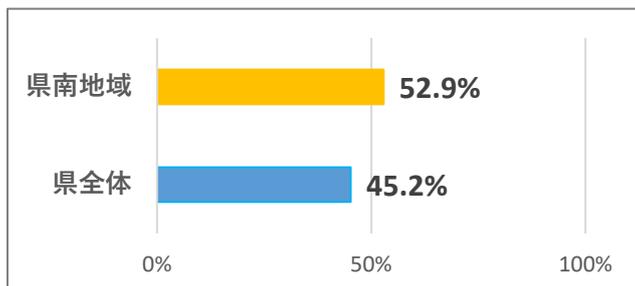


県全体と比較して、「1日に間食を2回以上食べる人」の割合が高い状況です。

間食の食べ過ぎに
注意しましょう！



3 麺類の汁を半分以上飲む人の割合



県全体と比較して、「麺類の汁を半分以上飲む人」の割合が高い状況です。

塩分のとり過ぎに
注意しましょう！



食べ過ぎ？足りない？答えはBMIに

食事のエネルギー量が多すぎれば太りますし、少なすぎればやせてしまいます。
今の食事のエネルギー量が自分に合っているかどうかは、**BMI** という体格指数を計算することでわかります。

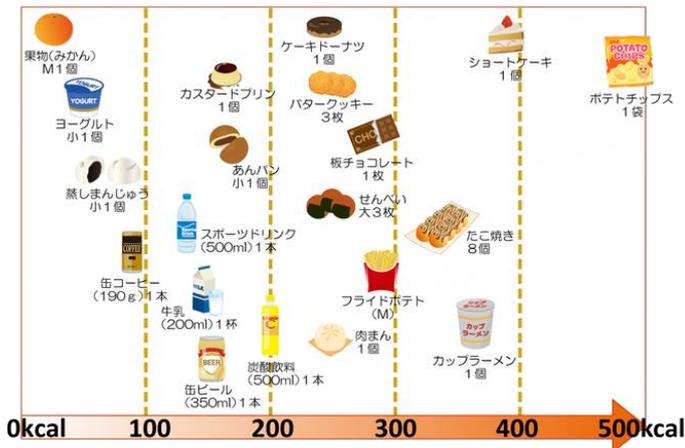
$$\text{BMI} = \text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square \text{ m} \div \text{身長} \square \text{ m}$$

例) 体重 65kg、身長 170cm の場合

$$65\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} \doteq 22.5 \quad (\text{正常})$$

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

間食は適量ですか？



間食の適量は **1日に200kcal (キロカロリー)** 程度です。

ポイントは、食べすぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。

出典：生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット 厚生労働省

食べ方や調味を工夫しましょう！

1 ベジ・ファースト

食事のときに**野菜から**食べ始めましょう

ポイントは、野菜を
じっくりよく噛んで
食べること



よく噛むと満腹を感じやすく、食べ過ぎ防止に○

2 味付けは、

「ちよつとうす味」に

味付けは、

「ちよつとうすいかな？」で
ストップ！



次第に「ちよつとうす味」に慣れ、減塩に○

このような食習慣を**継続**することは、生活習慣病予防につながります。改善できる食習慣から、少しずつ取り組んでみましょう。

是非、ご家族皆様で健康的な食習慣を実践しましょう！