

生活習慣病を予防しましょう

栄養新聞

津久見市役所

第十九号
(平成三十一年一月)

お問い合わせ先(82-9533)

新年明けましておめでとう
ございます。2019年もよろ
しく願います。

この一年を**健康で元気**

に過ごすためにも生活習慣を
もう一度見直してみませんか。

左図は、大分県の生活習慣病
罹患率(H29)をランキング
化したものです。津久見市はH
20から10年間、ずっとワ
スト1位でした。

| 順位 | 生活習慣病 | |
|----|-------|-------------------|
| | 保険者名 | 有病率(%) 有病者数(人) |
| 1 | 津久見市 | 55.83 (2,117) |
| 2 | 臼杵市 | 52.42 (4,295) |
| 3 | 豊後大野市 | 51.38 (3,897) |
| 4 | 由布市 | 50.71 (3,229) |
| 5 | 竹田市 | 49.84 (2,642) |

予防の第一歩！
適正体重の維持

生活習慣病予防や虚弱予防
のために、適正体重の維持が
重要です。

3つのチェックポイントを
参考に、現状を振り返ってみ
ましょう。

①幅広い食品を毎日の献立に
取り入れる。「またくちにや
さしいわ」を活用しましよ
う！

| | | | |
|---|----------|------------------|--|
| ま | まめ(大豆製品) | 豆腐、厚揚げ、納豆、豆乳 | |
| た | たまご | 卵、卵料理 | |
| く | くだもの | みかん、りんごなど | |
| ち | チーズ(乳製品) | チーズ、ヨーグルトなど | |
| に | にく | 鶏肉、豚肉、牛肉、ハムなど | |
| や | やさい | 緑黄色野菜+淡色野菜を取り入れて | |
| さ | さかな(魚介類) | 鮭、さば、あじなど | |
| し | しゅしょく | ごはん、パン、麺など | |
| い | いも | さつまいも、サトイモなど | |
| わ | わかめ(海藻) | わかめ、こんぶ、ひじきなど | |

②食品のエネルギー
ギーを確認して選
ぶ。

③自分の体格
(BMI)を知り、体
重の変化を確認す
る。

↓下図表を参考に
見てください。
※25以上は肥満、
18.5未満はや
せ。太りすぎも、や
せすぎも体に悪影
響を与えます！

| 身長 | 体重 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
|-----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 140 | | 20.4 | 23.0 | 25.5 | 28.1 | 30.6 | 33.2 | 35.7 | 38.3 | 40.8 | 43.4 |
| 145 | | 19.0 | 21.4 | 23.8 | 26.2 | 28.5 | 30.9 | 33.3 | 35.7 | 38.0 | 40.4 |
| 150 | | 17.8 | 20.0 | 22.2 | 24.4 | 26.7 | 28.9 | 31.1 | 33.3 | 35.6 | 37.8 |
| 155 | | 16.6 | 18.7 | 20.8 | 22.9 | 25.0 | 27.1 | 29.1 | 31.2 | 33.3 | 35.4 |
| 160 | | 15.6 | 17.6 | 19.5 | 21.5 | 23.4 | 25.4 | 27.3 | 29.3 | 31.3 | 33.2 |
| 165 | | 14.7 | 16.5 | 18.4 | 20.2 | 22.0 | 23.9 | 25.7 | 27.5 | 29.4 | 31.2 |
| 170 | | 13.8 | 15.6 | 17.3 | 19.0 | 20.8 | 22.5 | 24.2 | 26.0 | 27.7 | 29.4 |
| 175 | | 13.1 | 14.7 | 16.3 | 18.0 | 19.6 | 21.2 | 22.9 | 24.5 | 26.1 | 27.8 |
| 180 | | 12.3 | 13.9 | 15.4 | 17.0 | 18.5 | 20.1 | 21.6 | 23.1 | 24.7 | 26.2 |

週1体操コラム 各地区の様子

～西ノ内地区～
日時:第1・3火曜日 10時～
場所:西ノ内公民館
体操を行っています!

西ノ内地区は、平成27年の1年間、津久見市のモデル地区として月2回の体操を開始し、その後も3年間、休むことなく月2回体操を行っています!
1日約40分『ラジオ体操』『めじろん元気アップ体操』『歌謡曲に合わせた体操』の3種類を行っています。

《西ノ内地区の特徴》

参加者で『つくみんイキイキ健康マイレージ』に参加し、参加者の方がお疲れ様会を企画しました。
また、体操をするにあたり、ヨガマットや椅子などを揃えて頑張っています。



どなたでも参加できます!
お立ち寄り下さい。

炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。食べ過ぎに注意をしてください。

ま・た・ち・に・さ
たんぱく質・脂質の供給源で、エネルギー源になります。

く・や・わ
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源であり、身体の調子をととのえてくれます。野菜はたっぷり食べましょう。

し・い
炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。食べ過ぎに注意をしてください。

右図のとおり、津久見市は肥満の方が多く、津久見市は肥満の方にやさい「またくちにやさしいわ」の「や」である野菜を特に意識して摂るよう目標にしよう。(毎日小鉢5皿分を目安に!)

