



# 1月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

## 年末年始を健康的に乗り切ろう 〜体重管理は健康づくりの第一歩〜

年末年始は忘年会、新年会、帰省など食事を楽しむ機会が増え、1年の中でも特に食生活が乱れやすい時期です。また、寒さで活動量が減ってくるため、体重増加が気になります。こんな時こそ、日々の生活と健康を意識することが大切です。今回は、年末年始に体調を崩さず太らず健康に乗り切るコツについてお伝えします。

### 食生活のポイント

- 一日3食、決まった時間に規則正しく食べよう
- ※ 生活のリズムを崩さないことが大切です
- 腹八分目を守ろう
- ※ 食べ過ぎ防止のため、一口30回かみ、15分以上かけてゆっくり食べよう
- お酒の適量を守り、休肝日を作ろう
- 間食やお菓子は食べる回数や、1回に食べる量を決めよう
- 積極的に野菜をとろう
- ※ 野菜は食後の血糖の上昇を抑える役割があります。野菜から食べましょう。(野菜ファースト)



#### 簡単野菜メニュー

#### 根菜のごま酢あえ

(材料) 4人分(1人分50キロカロリー)

大根	200グラム	にんじん	100グラム
ごぼう	100グラム	だし汁	大さじ3
A すりごま	大さじ2	酢	大さじ2
だし汁	400cc	砂糖	大さじ2
塩	少々	しょうゆ	大さじ2

(作り方)

- ① 根菜は、すべてせん切りにする。ごぼうは水にさらす。
- ② 鍋にだし汁、塩と①を入れて、柔らかくなるまで煮る。汁を切り、冷ましておく。
- ③ Aをボールに入れてよく混ぜ、②を加えてあえる。

### 運動のポイント

- 歩数を確認してみよう
- ※ 1日に必要な活動量はおよそ3千歩といわれています。歩数計や携帯電話などの機能を利用して、どのくらい歩いているのが確認しましょう。
- 今より10分多く動いてみよう
- 生活の中で動くことを意識し、こまめに体を動かそう
- ※ 大掃除など、生活の中で積極的に体を動かしましょう。
- (例) テレビを見ながらストレッチ・毎日1回ラジオ体操・エレベーターでなく階段を使う・近くの外出は徒歩や自転車です

### 体重を量って記録しよう

体重は健康のバロメーターとして測定できる身近なデータです。朝起きてトイレを済ませたら、なるべく同じ服装で体重を量ります。増減の理由を振り返ることが体重増加を防ぎます。



#### 体重測定100日チャレンジ ラストスパート

2月8日まで「体重測定100日チャレンジ」を実施しています。

#### インフルエンザ予防接種・がん検診の自己負担金が免除されます

世帯全員が市民税非課税の方は、インフルエンザ予防接種、がん検診の自己負担金が免除されます。

平成29年度の免除については、平成29年1月31日現在を基準日に判定を行いますので、対象になると思われる方は基準日までに税務課窓口で市民税非課税であるかご確認ください。



最終日によい結果を出すために、再度体重変化と生活習慣を見直してみませんか。行き詰っている方は、今回の食事・運動をポイントに実践してみましよう。  
★途中参加もできます。  
登録はお早めに！  
30日以上体重測定記録がある方には2月19日(日)に開催されるゴールイベントで参加賞をプレゼントします。