

保健婦だより

22

太りすぎを防ごう

正月は、おせち料理やお餅はもちろん、新年会などもあって、何かと食べたり飲んだりする機会が多くなります。でも、太りすぎには注意してくださいね。

肥満の主な原因は、食べすぎと運動不足です。太りすぎると内臓に負担がかかり、さまざまな障害を引き起こすことから、肥満は「成人病の温床」といわれています。太ってからの考えるよりも、ふだんから体重のチェックをし、規則正しい食生活を身に付け、標準(理想)体重の維持を心がけましょう。

肥満と病気の関係

① すい臓でつくられるインシュリンというホルモンの働きをにぶらせ、血糖コントロールを不良にするため、糖尿病をおこしやすくなります。

② 血管にコレステロールや脂肪がたまりやすくなり、血液の循環が悪くなるため、心臓病や脳卒中をおこしやすくなります。

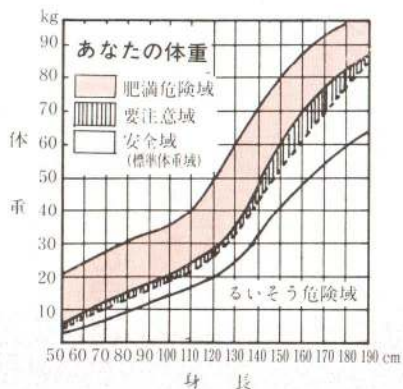
③ 皮下脂肪がつき心臓を圧迫するため、高血圧になりやすくなります。

④ ひざに余計な体重がかかるので、関節が弱くなり変形性関節症になりやすくなります。

肥満を招く食べ方

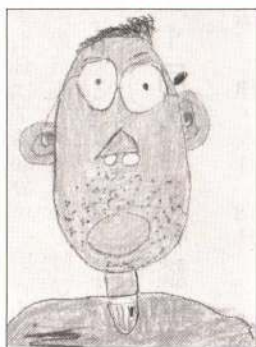
心当たりはない?

- ① よくかまないで、ガツガツ食べる。
- ② おなかいっぱい食べないと気がすまない。
- ③ 食べながらテレビを見たり新聞を読む。



標準体重を中心前後一〇%
 (身長(センチ)ー一〇〇)
 ×〇.九〇標準体重(キロ)

ちびっ子ギャラリー



しみず かずひろくん
 おとうさんもぼくも
 しょうぎがだいすき。



とみなみ しょうくん
 やきゅうゲームでし
 ょうぶしようよ。



おとうさん

桂城幼稚園



なかた しゆんくん
 いっしょにつみきて
 おうちをつくるんだ。



ごはんに換算すると
 (ごはん1杯...160キロカロリー)

| 食品 | キロカロリー | ごはんに換算する量 |
|--------------|--------|-----------|
| コーラ(250ml) | 96 | 0.6杯 |
| 缶コーヒー(250ml) | 112 | 0.7 |
| 日本酒(1合) | 200 | 1.3 |
| ビール(633ml) | 250 | 1.6 |
| かけうどん | 264 | 1.7 |
| カレーライス | 744 | 4.6 |
| ラーメン | 496 | 3.1 |
| ハンバーガー | 256 | 1.6 |

以上事項の一つでも当てはまる人は、注意が必要です。

- ④ 食事の時間が不規則。
- ⑤ 朝食や昼食をよく抜き、夕食にまよめ食いをする。
- ⑥ 手近に甘い物などを置き、つまみ食いをする。
- ⑦ 酒を飲むといつも食べすぎる
- ⑧ 週末はゴロゴロ寝て食べてばかりいる。

1月10日は「110番の日」

ためらわず勇気を持って通報を!

- ① 何が起こったのか：けんかや交通事故、強盗など
 - ② 時間と場所は
 - ③ どういう状況か：ケガ人などが出され、警察官が現場に急行します。
 - ④ 犯人について：現場にいるか、逃走したか、人数、人相、逃走方向など
- 皆さんのすばやい110番が事件を解決し、大きな事故を防ぐことができます。事件、事故に遭ったり、見たりしたときは、ためらわずに勇気を持って通報をお願いします。
- 到着する時間が短くなり、犯人逮捕がスムーズに行き、事件を未然に防ぐことができます。
- 110番をするときは、落ち着いて次のことについて正確に話してください。