

禁煙して見た目も健康に

私たちの身体に与える**たばこ**の害、みなさんご存知ですか？

がん

肺・口腔・喉頭・
食道・胃・肝臓・
膵臓・膀胱など

慢性肺疾患

肺気腫・
気管支拡張症

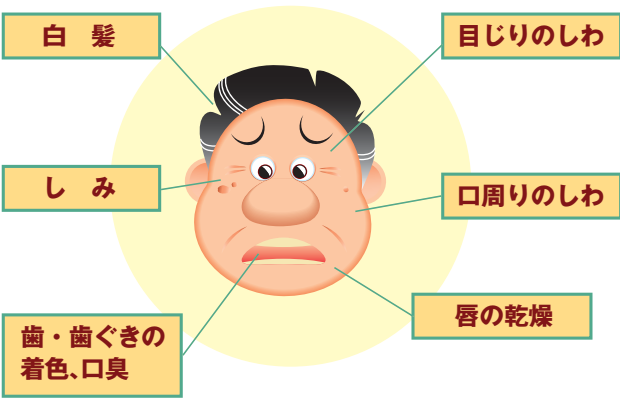
虚血性心疾患

狭心症・
心筋梗塞

胃・十二指腸潰瘍

**他にもたくさんの
身体への害が!!**

それだけでなく、**たばこは見た目まで変えてしまうのです...**



スモーカーズフェイス SMOKERS FACE をご存知ですか？

喫煙を続けると、独特の深いしわが出来、肌の老化が進んで実年齢よりも老け顔にみえます。喫煙を続けている以上、スモーカーズ・フェイスは避けられません。

<問い合わせ先>

保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 TEL028-623-3094
 県西健康福祉センター TEL0289-64-3125 県東健康福祉センター TEL0285-82-3323
 県南健康福祉センター TEL0285-22-1509 県北健康福祉センター TEL0287-22-2679
 安足健康福祉センター TEL0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 栃木県県西健康福祉センター
 発行 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL028-623-3094



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.21

「よい食生活を送ろう(肥満予防)」 (H23.8)

肥満になりやすい食生活をしていませんか？

日ごろの生活をふりかえってみてください

- 食事はおなかいっぱい食べる
- 脂っこい食事が好き
- 野菜をあまり食べない
- 間食が習慣になっている
- 食事時間が不規則
- 早食いである

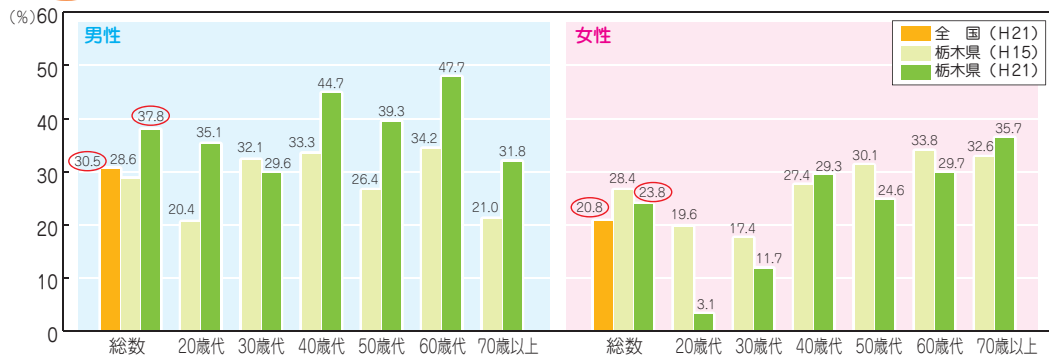


当てはまるものがあったあなた、
最近、体重増えてませんか？

**食べ方をちょっと工夫して、
今よりも太りにくい
食生活にしましょう!**

そのコツを紹介しています





BMIとは体重(kg)÷身長(m)²で計算する体格指数という判定方法です。
18.5未満をやせ、18.5以上25未満を普通、25以上を肥満と判定します。

栃木県民の肥満者の状況は、

- ①男女とも、全国平均よりも肥満者の割合が多くなっています。
 - ②特に男性において10人中3人以上が肥満です。
- ～あなたも含め、周りの方は大丈夫ですか？～

●より良い食生活を送るためのポイント●

☆体重を測りましょう☆

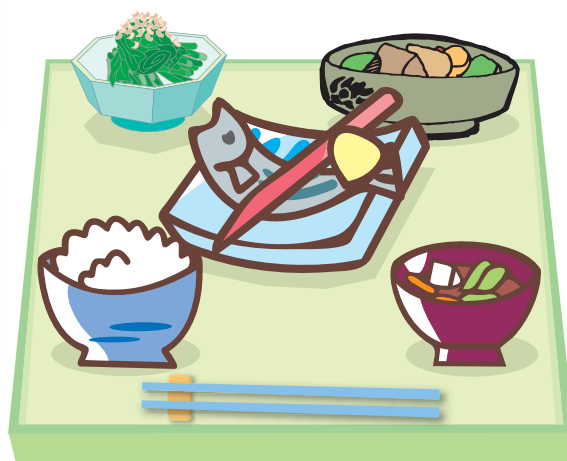
- ・体重をこまめにチェックして、体重変化を確認しましょう。

☆1日3食、ゆっくり良くかんで☆

- ・食事と食事の間が空きすぎると、ドカ食いの原因になります。特に夕食が遅くなって食べ過ぎてしまうと、余分なエネルギーが脂肪として蓄えられやすくなります。
- ・早食いは食べ過ぎを招く原因になります。
- ・かむことで満腹感が高まるので、ゆっくりかんで食べましょう。

☆油脂の多い料理は毎食1品までに☆

- ・油を多く使った料理が重ならないようにしましょう。
- ・サラダにはマヨネーズよりノンオイルドレッシングやポン酢を使いましょう。



☆定食スタイルがおすすめ☆

- ・主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。

☆野菜料理を毎食とりましょう☆

- ・1日に必要なビタミンやミネラルをバランスよくとるために、いろいろな野菜を組み合わせ、十分とりましょう。
- ・まず野菜料理から食べましょう。カロリーが比較的低い野菜を先に食べることで、カロリーが高いものの食べすぎを防げます。

野菜は一日どのくらい必要？

1日350g以上を目標に食べましょう。
1食に1～2品が目安です。



お浸し
野菜80g



サラダ
野菜80g



具たくさん味噌汁
野菜70g



野菜の煮物
野菜140g



酢の物
野菜70g



野菜炒め
野菜170g

(野菜料理に含まれる野菜の量の目安)
(参考) 厚生労働省「食事バランスガイド」