

2016年 1月号 ぱる通信

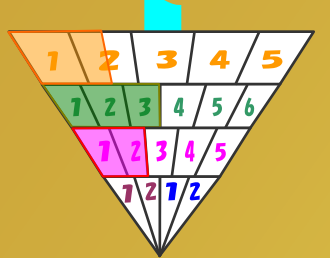
～自分で守ろう、
自分の健康～



おすすめ料理



1月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー：522kcal
脂質：8.7g
食塩相当量：2.9g
野菜総量：100g

1月のおすすめ料理(たらのかぶら蒸し)はお正月に食べ過ぎて疲れた胃腸にやさしく、からだを温まる一品です。たら・かぶら・柚子など季節の食材を使っています。

気になる肥満

～肥満のなにがイケないの?～



肥満とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。
内臓脂肪型肥満は、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の原因となります。



内臓脂肪型肥満 (お腹ぽっこのリンゴ型)

- 腹腔内の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積
- 比較的男性に多い
- 食生活改善や継続した運動で減らすことが可能
- 内臓脂肪が蓄積すると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などになり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしかねない



皮下脂肪型肥満 (下半身どっしりの洋ナシ型)

- 主に皮下組織に脂肪が過剰に蓄積
- 比較的女性に多い
- 皮下脂肪は減らしにくい
- 皮下脂肪には体温保持や外からの衝撃へのクッションになる。しかし、無呼吸症候群や、関節痛などを合併しやすい

<肥満につながるこんな生活…あなたは大丈夫ですか?>



食べ過ぎ・運動不足

高カロリー、高脂肪の食事が習慣化し、運動不足などで身体活動量が低下することで、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されて肥満になります。



摂取エネルギー



消費エネルギー



朝食抜き・おやつ・夜食

朝ごはんを抜くと、昼に食べ過ぎたり、おやつで空腹を満たしてしまいがち。また、夕食の食べ過ぎや、就寝前の夜食などが習慣化することで肥満になります。



4月号では肥満の改善方法について説明します。お楽しみに!

新年明けましておめでとうございます。寒い季節を元気に乗り切るために、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を意識して、風邪知らずの丈夫なからだをつくりましょう。

作成担当: 株式会社テストパル (稲葉由起、梅宮由佳、宮武可枝)

監修: 大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

