

かがやきだより vol.21

今回のテーマ「肥満につながる生活習慣」について

運動等で消費するエネルギーよりも、食事で摂取するエネルギーが多いと、余った分は脂肪として身体に蓄えられます。

どのような生活習慣が肥満につながるのか、一緒に考えていきましょう。



■ 欠食・まとめ食い・早食い

欠食すると、次の食事でたくさん食べたり、身体が飢えに備えて脂肪を蓄えやすくなったりします。また、早食いは、満腹を感じるまでに時間がかかるので、ついついたくさん食べてしまいます。



■ 飲み過ぎ

アルコールには食欲を増進させる作用があるので、食事やおつまみを食べ過ぎてしまうこともあります。また、ビール500ml、日本酒1合は、ご飯茶碗1杯のエネルギーに相当するので、お酒の飲み過ぎはエネルギーの摂り過ぎにつながります。



■ 間食・夜食

菓子類や甘い飲み物等を摂り過ぎると、脂肪が蓄積します。また、夜9時以降に食べた物は、脂肪として身体に蓄えられるので、夜間に食べないことが脂肪の蓄積予防になります。



■ 運動不足

買い物や病院等に出かける時、いつも出入口に近い駐車場に停めていませんか？歩く機会を増やすと、消費エネルギーを増やすことができます。



肥満を改善、適正体重を維持するためには、食事と運動のバランスが大切です。次回はバランス食について掲載します。

保健師、管理栄養士が随時健康相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。

■問い合わせ■ 総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課 ☎54-7121

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

