

今月の
HEALTHY 情報

年末年始の体重増加に要注意

平成28年県民健康・栄養調査の結果では、男性は30歳代から3人に1人、女性は50歳代から4人に1人に肥満(BMI 25以上)傾向が見られました。

年末年始は、クリスマス、忘年会、お正月などで会食の機会が多く、食事や飲酒量が増え、エネルギーをとりすぎてしまい、特に体重が増えやすい時期です。

生活習慣が乱れないように注意し、楽しい年末年始を過ごしましょう。



年末年始の生活習慣のポイント ～できることから始めよう～

毎日、体重をはかって記録する

毎日決まった時間に体重をはかることで、体重の変動がわかり、生活習慣の改善にもつながります。

◎ 身長、体重からBMIをチェック

※BMI(Body Mass Index): 体格指数

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

⚠ 要注意 ⚠

やせ: BMI 18.5 未満 肥満: BMI 25 以上

甘いもの、アルコールに注意する

食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう。



ショートケーキ
1個(100g)
330kcal

おにぎり
×2個分



市販の切り餅
2個(100g)
230kcal

おにぎり
×1.4個分



ビール中瓶
1本(500ml)
200kcal

おにぎり
×1.3個分

1日3食 まず野菜! ゆっくりよく噛んで食べる

年末年始は、食事が不規則になりがちですが、できるだけ食事リズムを大切に、1日3食きちんと食べましょう。また、野菜料理から食べると満腹感も得やすくなり、食べすぎ防止になります。

- ・お餅は、お雑煮で野菜と一緒に
 - ・おせち料理は、野菜料理をしっかり
- たたきごぼう、紅白なます、酢れんこんなど



体を動かす

年末年始は、家の中にいる時間が長くなりがちです。ゴロゴロせず、散歩に出かけるなど体を動かすようにしましょう。

大掃除などの家事もしっかりやると部屋がすっきりするだけでなく、運動にもなります。



ウォーキングや禁煙など1人ではなかなか継続できません。何かいい方法はありませんか。



香川県民の健康づくりを応援する「マイチャレかがわ!」スマートフォンアプリをご活用ください。このアプリでは、歩数、「マイチャレンジ(毎日続ける私の健康づくりの目標)」の達成、健康診断やがん検診の受診、社会参加で健康ポイントを貯めます。一定のポイント数に達したら、サービス協力店で特典が受けられ、さらに賞品が当たる抽選にも参加できるので、楽しく健康づくりを続けられます。ぜひ、ご家族や職場の仲間と誘い合ってご参加ください。



マイチャレかがわ! 検索

風しん患者数が大幅に増えています



- ▶首都圏を中心に風しんの報告数が増えており、全国で 2,000 件を超えています。年末年始にかけて国内・海外旅行の増加により、さらに感染が拡大する可能性があります。
- ▶患者の多くは、30 歳代から 50 歳代の男性で、この世代は 5 人に 1 人が風しんの免疫を持っていないことがわかっています。
- ▶妊娠 20 週ごろまでの女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害がでるおそれがあります。妊娠中は予防接種が受けられないため、妊娠を希望する方や妊娠する可能性が高い方、その同居家族の方は、特に注意が必要です。
- ▶風しんに対する十分な免疫があるかどうかは、抗体検査で確認することができます。

● 風しん抗体検査を無料で実施しています ●

- ・対象者:香川県内に住所を有する方で、
これまでに抗体検査、り患歴、2 回の予防接種歴がない方のうち、
次のいずれかに該当する方
 - ① 妊娠を希望する女性
 - ② ①の配偶者(事実婚を含む)
 - ③ 風しん抗体価の低い妊婦の配偶者(事実婚を含む)
- ・実施している医療機関:香川県ホームページ [香川県感染症情報](#) でご確認ください
※医療機関によっては予約が必要な場合がありますので、事前に電話でお問合せください

お手軽野菜料理レシピ 簡単!

野菜スティック みそマヨソース

材料	2人分
にんじん	小1本(100g 程度)
きゅうり	1 本(60g程度)
みそ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2



- ① にんじん、きゅうりは、よく洗って水気をふき取る。
にんじんは、ピーラーで皮をむく。
にんじん、きゅうりを 1cm 幅のスティック状に切る。
- ② みそとマヨネーズを混ぜてソースをつくる。
- ③ 皿に盛り付け、完成。

切って、混ぜて、できあがり！
簡単に野菜を食べることができます。
大根やセロリ、ゆでたブロッコリーなど
おうちにあるもので構いません。