

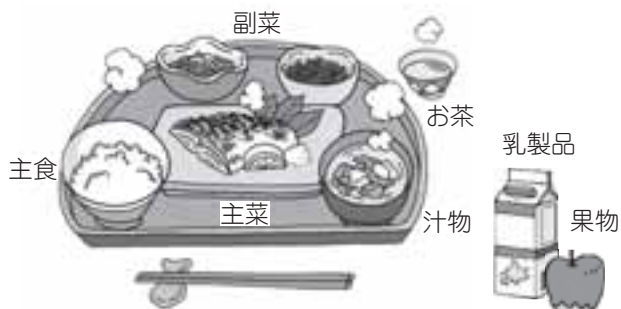


「選ぶ・順番・適量」で賢くヘルシー食生活

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる大きな原因です。バランスよく、楽しく食べることで、生活のリズムを整え、疲労回復につながります。みんなで集まる機会が増える冬に向けてこころも体も健康に、そして太りにくい体づくりのコツを考えてみましょう。

ヘルシーに食べる4つの **コツ**

コツ① 1日3食、腹八分目とバランスの良い食事を心がける



よい見本は定食。「**主食+主菜+副菜**」という組み合わせを基本に、乳製品や果物をほどよく加えましょう。

コツ③ 食物繊維が多い食品を先に食べる

▶ 例えば…



海藻類



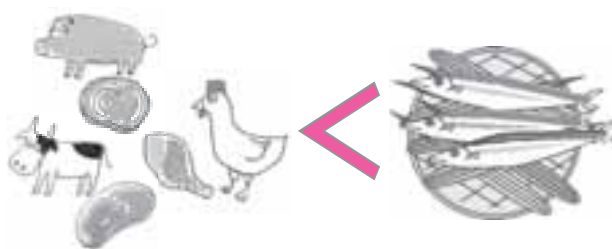
イモ類



きのこ類

食物繊維は早食いによる過食を防ぎ、満腹感を持続させ、脂肪分などの吸収を妨げる**健康ダイエットの心強い味方**です。便秘を改善する作用もあります！

コツ② 肉よりも魚を多く摂る



動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は、コレステロールや中性脂肪を増やします。一方、青背の魚には、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ成分が多く含まれています。

コツ④ アルコールの適量を知っておく



日本酒 1合	ワイン 2杯弱	ビール 中びん1本	ウイスキー シングル2杯
-----------	------------	--------------	-----------------

▶ いずれがひとつ! 女性や高齢者はこの半分の量

大量の飲酒は、肝臓で中性脂肪の合成を高めるなど、肥満を招く原因になります。

※揚げ物やスナック菓子などの高カロリーのつまみにも注意!

愛の献血



健康推進課健康管理係
☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
12月7日(水)	9:30~11:00 12:00~16:00	北里大学学生ホール前
12月17日(土)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター十和田店
12月25日(日)	9:30~11:45 13:00~16:00	ホームック(株)十和田店
1月2日(月)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター十和田店

療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。
対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 12月21日(水)

受付時間 継続のかた 午前9時30分~10時30分
新規のかた 午前10時30分~11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター
園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

申上十三保健所 ☎③4261

