

健康な体づくりのために

食生活

食生活で最も大切なことは、体に必要な栄養素を過不足なく取ることです。一種類の食品では必要とされるすべての

栄養素を取ることができません。左表の六つの食品群から、まんべんなく選ぶようにすると、バランス良く栄養素を取ることができます。



6つの食品群	
第1群	たんぱく質の供給源 - 魚、肉、卵、大豆製品など
第2群	カルシウムの供給源 - 牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚、海藻
第3群	カロチン(ビタミンA)の供給源 - にんじん、ほうれん草などの緑化野菜
第4群	ビタミンCやミネラルの供給源 - その他の野菜や果物
第5群	糖質性エネルギーの供給源 - 穀類、パン、めん類、いも類
第6群	脂肪エネルギーの供給源 - バター、マヨネーズなどの油脂類

食生活3つのポイント

定食型食生活を

主食、主菜、副菜、汁ものがそろう定食タイプの組み合わせが理想的です。

1日3食、腹八分目

人間の持っている食欲のリズムは1日3食です。この1日3食のリズムが崩れると、やる気がでない、だるいなどの症状が現れてくることも。ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目に抑えることが大切です。

1日30品目を目標に

同じ食品ばかり食べ続けていると気づいたら、食事が面倒になっている証拠。健康を損なう危険信号です。6つの食品群からまんべんなく選んで食べるようにしましょう。

運動習慣

運動は筋肉や心肺機能の衰えを防ぐとともに、脳と運動器官との関係をスムーズに保つために重要です。

また、余分な体脂肪を減らす、ストレスを解消する、骨を丈夫にする、血液の循環をよくするなど、生活習慣病の予防にも大変効果的です。

普段なかなか運動する時間がない人は、エレベーターを使わず階段を登るなど、日常生活の中で意識的に体を動かすことを考えましょう。

みなさんの身近なところで活動する『健康づくり地区推進員』

鳥取市民健康づくり

地区推進員連絡協議会
会長 森 正一



健康づくり地区推進員は、昭和58年設立された組織で、今年20年を迎えます。各町内1名以上、全市で621人の推進員が活動しています。

協議会の主な活動として、「鳥取市民健康ひろば(健康推進村)」、「市民健康ウォーク」があり、多くの市民に参加いただいております。また、各種研修会や学習会を通して、推進員の資質向上も図っています。

そして、地区では、地区公民館などと協力して住民を対象に健康講演会を開催したり、推進員会を開き「健康づくり」事業について話し合いをしています。

社会の急激な変化とともに、人々の健康に対する関心が一段と高まっていますが、「自分の健康は自分で守る」ということが基本です。鳥取市は、昨年、健康日本21「元気プラン～とっとり市計画～」を作成し、全市民に提示しました。推進員としても、このプランに沿って身近な所から地域の「健康づくり」活動の推進をしていきたいと思ひます。

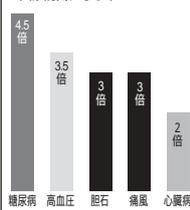
市民みんなで、明るく健康な鳥取市をめざしていきましょう。

年齢や能力に応じて、なにか一つでも運動習慣を持ちましょう

ストレッティングや体操を一日10分程度行う。
散歩やウォーキングを一日20分程度行う。
筋力トレーニングを一週間に2回程度行う。
レクリエーション活動や軽いスポーツを一週間に3回程度行う。
柱につかまってアキレス腱をのばす。

あなたの肥満度は？

肥満が招くこんな病気
適正体重の人と比べて肥満の人が病気になる率



肥満度を計るものとして、BMI(Body Mass Index)があります。計算方法は次の通りです。

BMI判定表

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	18.5未満	やせ
	18.5以上25.0未満	ふつう
	25.0以上	肥満

※BMIが22前後のときが、最も病気にかかりにくいといわれています。

問い合わせ先 健康対策課
203195