



目次

あなたの食生活「青信号」ですか？ P.1

…沖縄の「健康長寿」の座を奪った生活習慣病
…あなたの生活をチェックして正しいダイエットを！

当院ホームページ「食事あれこれカレンダー」のご紹介 P.2

…総合チェック結果診断
…通院されている方へ無料送迎車のご案内

あなたの食生活「青信号」ですか？

「健康長寿沖縄」の座を奪った生活習慣病

気候も良く、健康長寿大国のイメージが強い沖縄。しかし、2000年を境に男女とも肥満人口日本一となり、2003年には長野県に「健康長寿」の座を奪われました。原因は生活習慣の変化です。



沖縄の郷土料理はもともと豚肉を主体とした高脂肪食でしたが、昔から自然と体を動かす活動的な生活習慣のため、バランスが保たれていました。しかし、車の普及に伴う運動量の低下とファーストフードの普及に伴う生活習慣の変化から、食生活が原因の糖尿病、アルコールが原因の肝疾患など、生活習慣病が増加しました。現在、県を挙げての健康増進に取り組んでいますが、復活は容易でなく「黄信号」が続いています。リゾート地としても常に上位に挙がるほど良いイメージだけに、残念ですね…。



知らないうちに「太る生活」になっていませんか

あなたの生活をチェックして正しいダイエットを！

食生活、食行動、運動の3Partに分けてチェック。
思い当たる、まあまあ思い当たる時には Yes、思い当たらないときは No 欄にチェック印をつけてください。

Part:1 [食知識]	Yes	No
くだものは野菜と同じ栄養です。毎日たっぷり食べている。		
ごはんやパンは太るもと。食べないようにしている。		
お菓子大好き。ごはんのかわりに食べている。		
芋は太るから食べない。		
ダイエット食品を利用することが多い。		
Part:2 [食行動]	Yes	No
朝食はとらない。		
ストレスは食べる事で解消。		
食事時間は10分くらいで、人より早く終わってしまう。		
冷蔵庫にはいつもジュースが冷えている。		
TVを見ながら、夜遅くまで食べてしまう。		
Part:3 [運動]	Yes	No
休日は家でのおんぶりするのが楽しみ。		
週に何日かは帰宅が午後10時を過ぎる。		
ダイエット中は運動しない方がいいと思う。		
階段より、エレベーター。歩くより車や電車を利用する。		
学生時代は運動していたが、今は仕事が忙しくやっていない		

結果診断は裏面へ⇒

総合チェック

チェック印が1個につき Yes…1点 No…0点 で計算

Part:1 [食知識]	
Part:2 [食行動]	
Part:3 [運動]	
トータル [合計]	

●6点未満の人

合格点です。Yesと答えた項目を改善していけば「正しいダイエット」を成功させる事が出来ます。

●7～11点の人

まちがった知識や行動が目立ちます。今までの生活を改善することは大変ですが、努力すれば絶対ダイエットできます。ガンバレ！

●12～15点の人

このままではダイエットは無理ですよ。基本からの大改善が必要です。直しやすい項目から1つずつ、着実に改めて下さい。あせらずに！

【参考著書】

「正しいダイエット指導します」女子栄養大学出版部
監修・指導 小川万紀子氏(管理栄養士)より引用

外来栄養相談のご案内

当院では、管理栄養士による食生活のご相談をお受けしています。普段食べている食事のことや、生活習慣に関する事などお伺いし、分かり易くアドバイスをいたします。担当医または外来スタッフまでご相談下さい。



交雄会グループ 愛生会病院



〒079-8340
旭川市東旭川町共栄223番6
TEL 0166-34-3838
FAX 0166-34-2867
ホームページ www.aiseikai-hp.jp

愛生会病院ホームページ www.aiseikai-hp.jp

「食事あれこれカレンダー」のご紹介

当院ホームページでは、6月より毎月食事を中心とした様々な健康情報「食事あれこれカレンダー」を掲載しております。詳しい内容は、ホームページよりご覧ください。

11月のテーマ 「冷え性対策」～今年のトレンド食材は？～

□ 冷え性は女性特有のもの、はずでに昔の言葉…。

冷え性は、血管の末端の血行不良により起こる症状です。

症状が出やすい部分としては、血管が細くて少ない足先、手の先、腰などが挙げられます。「冷え症」ではなく「冷え性」と書くのは、病気ではないからです。しかし重症になると頭痛、便秘、関節痛や不眠なども併発し、内服薬も必要になると日常生活にも影響を及ぼしかねません。昔から女性に多いとされてきた冷え性ですが、大手衣料品メーカーの冬用男性下着は、年々おしゃれで機能的になり需要も増えています。今や男女共通の悩みになっている、冷え性の原因と改善法は？

□ 冷えから見える生活習慣のゆがみ

冷え性を誘発しやすい原因となるもの

- ① おしゃれのために薄着をする
- ② 運動不足で脂肪が付き、筋肉量が減っている
- ③ ファーストフードや甘いものをよく食べる
- ④ 朝食を抜く、ダイエットで偏食する
- ⑤ ストレスなどで自律神経のバランスがくずれ

平成22年に報告された厚生労働省の「国民栄養調査」によると、20～30代男女ともに、食事や生活習慣の調査で、②～④の項目の割合が目立って多くなっています。

□ 今年のトレンド食材

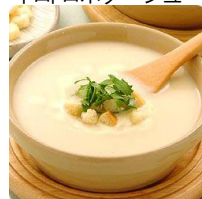
ミルクココア



具沢山野菜スープ



トロトロポタージュ



無料送迎車のご案内

■ 当院では通院患者さまの送迎を行なっております

当院に継続して外来通院をされる方に、無料で送迎車にてご自宅までの送り迎えをさせていただきます。

交通手段がない、車椅子など補助具をご使用している方などは送迎をご希望の方は外来スタッフまでご相談ください。尚、同じ地域や近隣の方がいらっしゃる時は、乗合いになる場合もありますので、ご協力お願いいたします。

送迎のできる地域は東旭川町・東光地区

豊岡地区・東川町・東神楽町です。

その他の地域からお越しの場合は
ご相談ください。

