

# 明日もきっと HEALTHY LIFE

第35号  
2018年2月19日  
香川県

今月のテーマは、「肥満」です。体重が増えたり減ったりするのは、「食べる量」と「運動などの消費量」のバランスがポイントです。減量を成功させるためには、今食べている量を少し減らし、運動量を増やすことが大切になります。体重が気になる方、ぜひ、今日からチャレンジしてみてください。

今月の  
HEALTHY 情報

## 無理なく続ける減量にチャレンジ!

平成28年香川県民健康・栄養調査の結果では、  
○男性の3人に1人に肥満(BMI25以上)傾向が見られ、  
30歳代で急増しています(図1)。  
○肥満傾向の人は、ごはん・うどんなどの主食やジュースなどの嗜好飲料が多く、早食い、腹一杯食べるなどの傾向があることがわかりました。

「変える」「増やす」「減らす」  
自分にあったプランで 無理なくチャレンジ!

**変**える



缶コーヒー(砂糖やミルク入)  
をお茶に変えると  
**マイナス70kcal**

- ・缶コーヒー(砂糖やミルク入)やジュース → お茶
- ・お菓子は、低カロリーのものに
- ・揚げ物料理 → 焼き物や煮物
- ・食事の時間(就寝2時間前までに夕食をとる)
- ・エレベーター → 階段 など

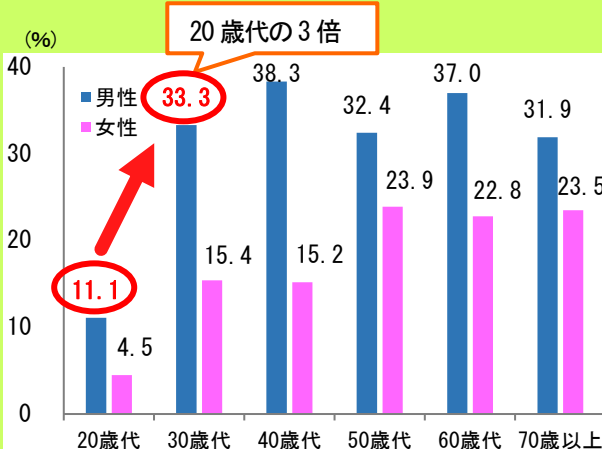
**増**やす



ウォーキング時間を今より  
15分間増やすと  
**マイナス80kcal**  
(体重80kgの場合)

- ・運動(回数や時間)
- ・野菜の量(目標:1日350g)
- ・よく噛んで食べる習慣 など

図1 肥満者(BMI25以上)の割合



**減**らす

- ・休日、ゴロゴロしている時間
- ・缶コーヒー(砂糖やミルク入)やジュース、お菓子の量
- ・ご飯の量(大盛り → 普通盛り) など

ごはん  
250g → 200gに  
減らすと  
**マイナス80kcal**



**Q** 減量するためには、何から始めたらいいのでしょうか?

**A** まずは、「体重をはかる」ことからスタートしてみてもいいでしょうか。

毎日決まった時間に体重計にのり、さらに記録することで継続につながります。

| 測定日    | 2/15 | 2/16 | 2/17 | 2/18 | 2/19 | 2/20 | 2/21 | 2/22 | 2/23 | 2/24 | 2/25 | 2/26 | 2/27 | 2/28 |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 体重(kg) |      | 接待   | 寝不足  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 88.0   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 87.5   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 87.0   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 86.5   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 86.0   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 85.5   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 85.0   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |



ほかにも「歩行数をはかる」「ごはんの量をはかる」「食事時間や運動時間をはかる」などいろいろはかってみると新たに気づくことがあるかもしれませんよ。





- ▶ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいますが、香川県は、その「健康寿命」が全国平均よりも短く、都道府県順位も低い結果となっています。
- ▶ 「健康寿命」を延ばす要因として、「栄養」「運動」「休養」などの生活習慣の改善に加え、『社会参加』が大切です。
- ▶ キャンペーンの一環として、笑ってますます元気になる「おもしろい標語」を募集しました。630 作品の中から、最優秀賞、優秀賞に選ばれた作品をご紹介します。

|                                |                  |                              |                               |                              |                              |                               |                 |
|--------------------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| <p>年がなんじゃ やりたい事が<br/>ようけある</p> | <p>最優秀賞（二作品）</p> | <p>おいでまい 趣味を通じて<br/>若かえる</p> | <p>地域活動 助けるつもりが、<br/>助けられ</p> | <p>シルバーで 輝くあなたへ<br/>金メダル</p> | <p>通学路 歩くだけでも<br/>ボランティア</p> | <p>つきあいで 始めた奉仕に<br/>生かされて</p> | <p>優秀賞（五作品）</p> |
|--------------------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------|

趣味やスポーツ、ボランティア活動など、地域には色々な『社会参加』があります。  
さあ、あなたもワクワクするような活動を見つけて、「いきいき地域人」になりましょう。

ずっと健康もつといきいき

検索

## お手軽野菜料理レシピ

### 春キャベツとチキンの簡単サラダ

|                |               |
|----------------|---------------|
| 材料             | 2人分           |
| 春キャベツ          | 1/8 玉(100g程度) |
| サラダチキン(市販)     | 1/4 パック       |
| マヨネーズ          | 大さじ1          |
| ヨーグルト(プレーンタイプ) | 大さじ1          |
| 塩              | 少々            |



- ① 春キャベツはよく洗い、ざく切り(2cm角)にする。  
耐熱容器にに入れて、電子レンジで加熱する。  
(500W で 2分程度)
- ② サラダチキンは、お好みの大きさに切る。
- ③ マヨネーズ、ヨーグルト、塩をまぜあわせる。
- ④ お皿に①、②を盛り付け、③のドレッシングをかけて完成。

- ★ コンビニの【サラダチキン】にちよいたしアレンジ
- ★ 【マヨネーズ+ヨーグルト】の簡単ドレッシング!  
マヨネーズの使用量が減ってもおいしく  
カロリーカットできますよ