



肥満の本当の怖さ＝さまざまな病気が起こること

肥満が原因となって引き起こされる健康障害（＝病気）は11種類。

高血圧、糖尿病、脂質異常症など、大蔵村でもよく見かける病気もこの中に含まれます。

肥満には皮下脂肪型と内臓脂肪型の2タイプがあり、**健康への悪影響を及ぼすのは内臓脂肪型肥満**です。

健診で腹囲測定を行います。BMI 25以上で腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上ある方は内臓脂肪が蓄積している可能性が大！当てはまる方は要注意です。

内臓脂肪がたまりやすい食生活になっていないかチェックしてみましょう。

内臓脂肪がたまりやすい食生活

- | |
|----------------------------|
| ① 満足するまで食べる |
| ② 甘いコーヒーやジュースをよく飲む |
| ③ ラーメンとライスなど炭水化物の重ね食いをしている |
| ④ 野菜や魚や大豆製品をあまり食べない |
| ⑤ 唐揚げや揚げ物をよく食べる |
| ⑥ 間食をよくしたり夕食の時間が遅い、量が多い |
| ⑦ 残り物を「もったいない」と言って食べる |
| ⑧ アルコールをよく飲む、休肝日がない |

野菜は1日350g！！

緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g



では、内臓脂肪を減らすにはどうしたらいいのでしょうか。

内臓脂肪の蓄積には食事の量だけでなく、**食事の質（何を食べるか）**や**食べる時間帯（いつ食べるか）**が関係しています。

しっかり食べて太りにくい「くらし方3か条」

- | | |
|---------|---|
| ① 時間 | 朝食は午前8時まで、夕食は午後8時までを目指す |
| ② 間食・飲酒 | お菓子やアルコールは、あわせて1日の総摂取エネルギーの1割以下を目安に楽しむ（男性は約250kcal、女性は約200kcal） |
| ③ 調整 | 週に1回は体重を測定し、増えていたら食事量や活動量を見直す |

しっかり食べて太りにくい「食事5か条」

- | | |
|-------|---|
| ① 食卓 | 毎食ごはんを中心に、主菜1皿と副菜2皿をそろえる |
| ② 主菜 | 魚と大豆製品は、それぞれ1日1回ずつ食べる |
| ③ 主菜 | 肉は低脂肪のものを選ぶ（ヒレ、ももなど）
（乳製品は低脂肪か無脂肪のものを選ぶ） |
| ④ 副菜 | 旬の野菜、きのこ、海藻、芋、豆、果物などをまんべんなく食べる |
| ⑤ 調理法 | 油脂を使った料理は、1食1皿 |



体重が1キロ減ると腹囲は1cm減る

体重と腹囲が減ると内臓脂肪も減ることになります。

BMIが25以上ある方は3～6か月間に今の体重から3%以上減量することで血圧や尿酸値、空腹時血糖が改善した、という結果もあります。

肥満の予防・解消には運動と食事を合わせて行うことが重要

10月号でお伝えした運動と今月号の食事、どちらも肥満の予防・解消には欠かせないものです。

次の健診まで、運動・食事に気を付けて肥満の予防・解消を目指しましょう。



11月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	1 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R5. 6~R5. 7月生 R4. 12~R5. 1月生 R4. 3~R4. 4月生
ぷらっとサロン	10 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	妊婦、お子さんをお持ちの方
ヘルシーティース 事業	16 (木)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
人間ドック	22 (水)	個人通知を確認 してください	検診センター	清水一・清水二・清水三・烏川の 予約者(女性)
定期健康相談	28 (火)	9:00~9:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆★11月のドック結果報告会★☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
20日(月)	9:00集合	烏川公民館	10/20に受けた方
	9:30~10:00	合海センター	10/20に受けた方
28日(火)	9:00~9:30	中央公民館	10月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

11月8日は「いい歯の日」です

おいしく食事をするためには「歯」が大事。
むし歯や歯周病となり、歯を失ったり痛みがあると、「かむ」回数が減ったり、固いものが食べられなくなったりと、食事への影響も大きくなります。
いつまでもおいしく、様々な食品を食べることができるよう、日頃から毎食後の歯みがきやフロス(糸ようじ)の使用、義歯のお手入れ、定期的な歯科受診を行い、健康な歯を保ちましょう。

令和5年度山形県よい歯の表彰 結果について

令和5年度 山形県保育所(園)・幼稚園・認定こども園・児童館 よい歯の表彰

大蔵村保育所 … 最優秀

令和5年度 山形県よい歯の学校表彰

大蔵小学校 … 優秀校 大蔵中学校 … 優秀校

皆さん、おめでとうございます。



献血のお知らせ

11月20日(月) 9:30~11:30 に、もがみ中央農協大蔵支店で献血が実施されます。
男性17歳以上女性18歳以上から、それぞれ69歳までの方であれば献血にご協力いただけます。
皆様のご協力をお待ちしております。



新型コロナワクチン接種のお知らせ

乳幼児、高校生~64歳の希望者の新型コロナワクチン接種を11月末~12月に予定しています。
日程が決まり次第、個人通知をいたしますので、お手元に届きましたらご確認をお願いいたします。

