

## 健康な食生活を

世の中には健康食品やサプリメント（栄養補助食品）などがあふれ、健康づくりはブームでさえあります。健康への意識は強くてもサプリメントの補充で充分と考える人も少なくありません。また、健康づくりに向けた食生活を実行しようと思う人は増えていきます。しかし、いざ実行しようとするとき、難しいと感じるのではないのでしょうか。今月は、望ましい食習慣を身につけるための教育「食育」を進める学校や地域でのさまざまな取り組みをご紹介します。

## 大事にしたい食卓

現代の日本の家庭は、核家族化や家庭内での生活リズムの不一致から、朝食を取らない人が多くなり、毎日の食生活の中で、親から子へ、食に関わる基本を伝えることが難しくなっています。また、食の豊かさがかえって食の乱れを生み出しています。

食は健康で生き生きとした生活するための基盤となるものです。食が乱れると健康が損な

はじめましてよー!!

# けんけん

# 食

# せいかつ

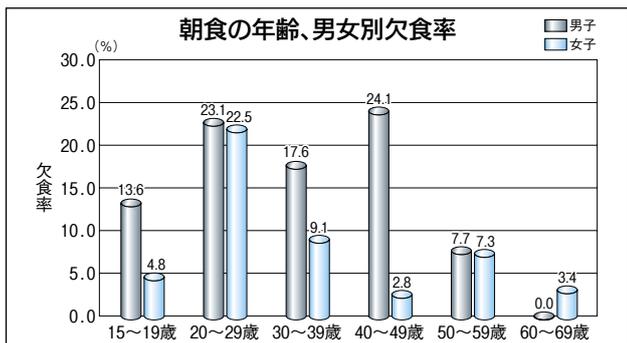


## 健康も自己管理の時代

高度経済成長に伴い食生活の構造も大きく変化し、外食の機会が増えるなど、食事の量や質の選択は主婦から「個人」へと変わってきました。

食べたいものを好きなだけ食べられる食環境であるがゆえに、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の増加が問題となり、今後さらに増え続けるのではないかと懸念されています。これからは自分で自分の健康や食事を管理していくことが必要です。

※メタボリックシンドローム  
内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気（高血圧・糖尿病・高脂血症など）を引き起こされた状態



資料/平成15年 札幌市「健康・栄養調査」

われかねません。こうした食の乱れを正し、食の知識を引き継いでいくために必要なのが「食育」です。

### 40歳~74歳のメタボリックシンドローム予備軍

男性の 2人に1人

女性の 5人に1人

※疑いのある人は全国で約1,960万人と推定される

資料/平成16年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

### メタボリックシンドローム診断基準

- 中性脂肪150ミリグラム以上または、LDLコレステロール40ミリグラム未満
- 最高血圧130以上または最低血圧が85以上
- 空腹時血糖値110ミリグラム以上

●ウエストの周囲  
男性 85センチ以上  
女性 90センチ以上

おその高さで測りましょう!



## 厚別 保健センターから

10月は食生活改善普及月間です。日ごろの食生活を振り返ってみませんか？

□今月は、厚別区役所食堂で毎週水曜日にヘルシーメニューを販売します。学校と連携し、区内の小中学校で実際に子どもたちが食べているおいしくて栄養たっぷりメニューです。この機会に「健康バランス食」をぜひ体験してください。

野菜をもっと食べようね。目標は、1日に両手3杯分だよ!



厚別イベントキャラクター「ピカットくん」

朝ごはんを必ず食べてね!

□10月10日(火)~13日(金)、区役所1階ロビーにて健康食生活に関するパネル展を開催します。健康な食生活を送るためのポイントが簡単に学べます。

