

# 食事と運動で生活習慣病を予防! カラダにいいコト始めよう!

近年、食生活の変化や運動不足から、がんや心筋梗塞などの生活習慣病にかかる人が増えています。しかし、これらの病気は、生活をほんの少し変えることで予防できるものです。その秘訣は「毎日の生活でのちょっとした心掛け」。皆さんも、カラダにいいこと始めてみませんか。

このページについてのお問い合わせは、健康企画課 ☎622-5151  
健康づくりに関するホームページ「健康さっぽろ21」 **HP** [www.kenko-sapporo21.jp](http://www.kenko-sapporo21.jp)

## 食事 健康な体は バランスの取れた食事から

### 朝食抜きは肥満の元

1日2食の生活は、体が1回の食事から最大限のエネルギーを吸収し、脂肪として蓄えようとするため、肥満を招きやすくなります。

### 朝食は必ず食べよう!

時間がない人は、ヨーグルトやバナナ、豆腐や納豆などすぐに食べられるものがオススメ。



食事の  
バランスは  
3:2:1



**副菜：2**  
体の調子を整える  
(野菜、きのこ、海草など)

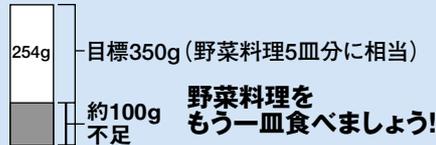
**主菜：1**  
体をつくる  
(肉、魚、卵、大豆製品など)

**主食：3**  
体を動かすエネルギー  
(ご飯、パンなど)

目安は3食で  
2,000キロカロリー  
(参考) ご飯1杯150g=250キロカロリー  
塩サケ1切れ80g=159キロカロリー

### 札幌市民は野菜不足

野菜の目標摂取量は1日350g。市民一人当たりの摂取量は、これより約100gも少ない254gです。



### 応援します!

野菜レシピを配布中

8月は野菜摂取強化月間。  
旬の野菜をたっぷり使ったメニューを紹介しています。

配布場所:区保健センターほか



## タバコ

### 万病の元を断ちましょう

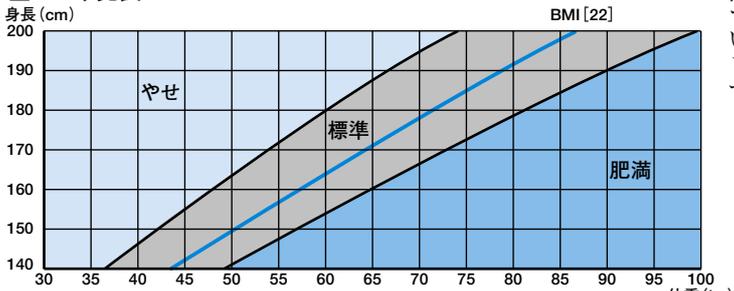
喫煙はがんの原因になるだけでなく、血管の収縮による動脈硬化や心筋梗塞など、全身のあらゆる病気を悪化・発症させる危険があります。市民の喫煙率は、男性は低下していますが、女性は全国平均のほぼ2倍です。禁煙を心掛けましょう。

### 応援します!

禁煙治療は  
保険が適用されます

どうしても禁煙できない方は医師に相談を。禁煙治療を行っている医療機関を上記ホームページで紹介しています。

### BMI早見表



BMI=体重 [kg] ÷ (身長×身長 [m])  
例:身長170cm、体重65kgの場合 65 ÷ (1.7×1.7) ≒ 22.5

標準体重を確認  
左の表を使って、自分の身長から体重が標準か確認しましょう。BMI(体格指数)は、病気が一番少ない体重を統計的に割り出したもので、二十二が最も病気にかかりにくいといわれています。

健康づくりは、自分の体を知ることから始まります。一年に一回は健康診断を受けるなどして、体の状態の把握に努めましょう。

