



我孫子市 食育だより

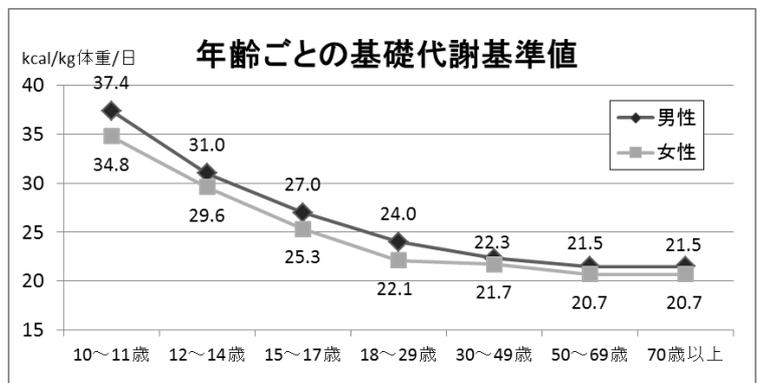


～おいしく楽しく食事をしよう！～

年齢による身体の変化に合わせた食べものを意識しよう！

最近やせにくくなった・・・誰かが言うのを聞いたことはありませんか？摂取エネルギーが消費したエネルギーを上回ると、体重は増加します。一般に、年齢を重ねると10代や20代のころに比べて、運動量が減少する傾向にあります。しかし、食べる量はほとんど変わらないどころか、むしろ増える場合もあります。さらに飲酒の機会が増えることにより摂取エネルギーは増加する傾向にあります。

また、加齢に伴い、1日の消費エネルギー量の6割から7割を占める基礎代謝量（何もせず安静にした状態で消費されるエネルギー量）も低下するため（図参照）、**若いころと同じように食べ、飲み、動いていれば、どうしても太りやすくなってしまいます。**このため『年をとると太る、やせにくくなる』と言われるのです。年齢を重ねる中で、食事や運動など日頃の生活習慣の意識を変えていく必要があります。



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)より作成

生活習慣病が表面化しやすい40代(子育て世代)は予防が大切！

ちょっと体重が増えたけど元気、特におなかも出ていないし…と思っているかもしれませんが。日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病は、毎日の好ましくない生活習慣が積み重なっておこる病気の総称です。『肥満も生活習慣病の一つ』、とされています。

自覚症状が出にくく、具体的な症状が現れるのは40代以降の子育て世代が多くなっています。

こんなことが危険 40代(子育て世代)の生活習慣

- 多忙→外食や調理済み食品の利用増→→脂質や塩分のとりすぎ、野菜不足、栄養の偏り
- 子ども中心の食事になる →→→→→肉や脂質のとりすぎ
- 夜遅い飲食や朝食欠食(男性に多い)→→→肥満の原因になりやすい行動が習慣化
- 仕事中心で不規則な生活→睡眠不足→疲労の蓄積、朝食欠食→→肥満の大きな原因

生活習慣病は、ある日突然発症するのではなく、若い頃から不適切な習慣を積み重ねた結果、発症します。また、逆に生活習慣を改善できれば、疾病の発症や進行を防ぐことができます。

野菜をとろう！脂質を控えよう！

裏面に川村学園女子大学の女子大生が考えた大人にも子どもにもおいしいレシピを掲載しています！！

レンジとトースターの簡単レシピ！
混ぜるだけで作れる豆腐ソースもオススメ！

家族みんなに美味しい、野菜いっぱい料理を食べよう！

野菜たっぷり豆腐グラタン



【材料】

ー豆腐ソースー

- 絹ごし豆腐 50g
- みそ 10g
- マヨネーズ 3g、飾り用

- ねぎ 15g
- かぼちゃ 40g
- ブロッコリー 40g
- いんげん 30g
- トマト 30g
- ズッキーニ 30g
- コーン 5g

【作り方】

- ① ボールに絹ごし豆腐を入れ、クリーム状にねる。
(お好みで豆腐は水切りしてもよい)
- ② ①にみそとマヨネーズを入れて混ぜる。⇒豆腐ソース
- ③ ねぎは小口切りにし、その他の野菜は一口大に切る。
- ④ かぼちゃ、ブロッコリー、いんげんは電子レンジで加熱する。
- ⑤ 耐熱皿(グラタン皿)に豆腐ソースをしき、ねぎを散らす。その上に、野菜を彩りよく盛り付け、飾り用のマヨネーズをかける。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで焼き色がつくまで(10分程度)焼く。

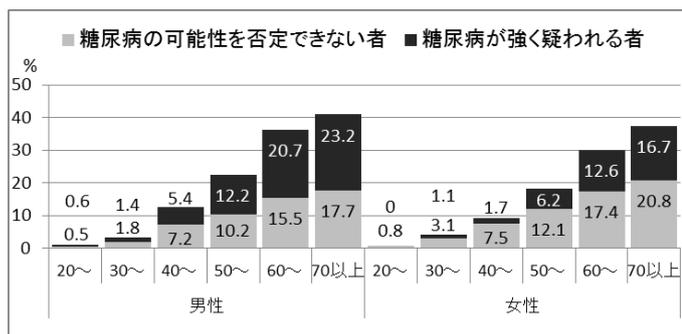
半量で作れば
副菜にも
なります。



自分のために、家族のために、健康チェックをしよう！

日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病。自覚症状が出にくいいため、具体的な症状が現れるのは40代以降の中高年期が多く、また、症状が出た時には重症化していることも少なくありません。

元気だから、困ってないから・・・と、今は健診を受ける必要を感じていないかもしれませんが、しかし、見えないリスクが体の中には隠れています。



平成24年度国民健康・栄養調査の概要より

国の調査では、糖尿病の疑いがある人は30代ではわずかでも、40代から急激に増えます。そして50代ではさらに増えていきます。

今、困っていなくても、年に1回は特定健康診査や人間ドックなどを受け、自分の身体の変化を知り、健康管理をしていきましょう。

《問い合わせ》

我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126