



比叡すこやか相談所は、地域に密着した保健の相談窓口です。

10/1 に平和堂坂本店 3階に移転しました。気軽にご相談ください！！



### 相談内容

- ・健康に関する相談（生活習慣病・介護予防等）
- ・健診結果の見方と相談
- ・育児相談（計測を含む）
- ・妊産婦の相談（母子健康手帳の交付を含む）
- ・その他、心身の健康に関する相談

### 相談時間

月～金曜日（土、日、祝日を除く）

10：00～18：00

**※来所相談は予約制です。ご希望の方は、事前にお電話ください。電話 578-8294**



## 野菜、足りていますか？

- ・お鍋がおいしい季節になってきました。寒さに負けず、健康を維持するためには、色々な種類の食品をバランスよく食べることが大切です。
- ・野菜は不足しがちな食品ですので、意識して食べるようにしましょう。

### なぜ野菜を沢山とる必要があるの？

- ・野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究では野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています。

### 1日どれくらいとればいいのか？ 350g

- ・緑黄色野菜で120グラム、その他の野菜で230グラムを食べる事を目指しましょう。
- ・小鉢1皿（約70g）を5皿、鍋物や野菜炒めなどの野菜が多い料理は1皿で2皿分と数えましょう。

たとえば…



貝だくさんのみそ汁



ほうれんそうのおひたし



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



野菜炒め

※野菜炒めは2皿分と数えます。

### 野菜を沢山とる工夫は？

- ・煮たり、蒸したり、炒めるとカサが減り食べやすくなります。
- ・プチトマトやレタスなど簡単に食べられる野菜を常備しましょう。
- ・冷凍食品やお惣菜をうまく活用しましょう。
- ・汁物は野菜の具沢山にしましょう。
- ・外食する場合は、定食など野菜のおかずがついているメニューを選びましょう。



### 野菜摂取量(ベジチェック) が測定できます。（申し込み不要。時間内にお越しください）

手の平をセンサーに載せて数十秒で測定できます。

第4水曜日 10：30～12：30 平和堂坂本店3階おとな・REスペースで健康チェック測定会をしています。握力測定もあります。数値で確認できますので、ぜひ健康維持にお役立てください！

★裏面もご覧下さい★

# メタボリックシンドロームクイズに挑戦!

※メタボリックシンドローム（メタボ）とは…「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血糖・高血圧・脂質異常」などが重なっている状態のことをいいます。メタボの状態を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞、糖尿病合併症など様々な病気を発症する危険があり、メタボの予防には運動習慣や食習慣の改善などが大切です。

## 第1問

健診で腹囲を測るのはなぜ？

- ① 皮下脂肪の量の目安を知るため
- ② 内臓脂肪の量の目安を知るため



答え

②

腹囲は内臓脂肪の量の目安となります。また、腹囲はメタボリックシンドロームの診断基準の一つです。

## 第2問

体重や腹囲を落とすと、改善されるのは？

- ① 高血圧
- ② 高血糖
- ③ 脂質異常



答え

全部

体重や腹囲を落とし、内臓脂肪を減らすと、内臓脂肪から分泌される高血圧や高血糖、脂質異常症等を引き起こす物質が減るので、高血圧や高血糖、脂質異常症等が全て改善されます。

## 第3問

減量効果が高いのはどっち??

- ① 30分×1回の運動
- ② 10分×3回の運動
- ③ どちらも同じ



答え

③

運動による減量効果は、連続した30分でも合計30分でも、同じだといわれています。続けることが大切です!

## 第4問

間食として食べるならどっち??



サラダチキン



フランクフルト

答え

サラダチキン

サラダチキンの方が、たんぱく質が豊富です。フランクフルトは、脂質が多く高カロリーです。間食を選ぶ際は、糖質や脂質の摂り過ぎに注意し、たんぱく質を含むものなるべく選びましょう。