

食の安全安心情報

大津市保健所衛生課 食の安全推進係

3月1日～8日は 「女性の健康週間」です

厚生労働省では毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

平成29年に厚生労働省によって実施された国民健康・栄養調査の報告によると、女性の10人に1人が“やせ”の状態であり、20歳代女性ではさらに多く5人に1人がやせという結果が出ています。

若い女性や妊婦のやせは、「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高める危険性があるとされています。過度な食事制限やダイエットは控えましょう。

・朝食を食べましょう

「ダイエット中だから」と朝食を食べない人もいますが、それは逆効果です。

朝食を抜くと体温が上がらないため基礎代謝量も減り、脂肪を燃焼しにくい身体になってしまいます。また、勉強や仕事に集中できなくなるなど、様々な不調の原因となります。

健康な身体づくりのためにもしっかりと朝食を食べましょう。



・必要な情報を見極めて

テレビや雑誌、インターネットではダイエットをはじめ美容や健康に関する多くの情報が取り上げられています。ですが、それら全てが正しい情報とは限りません。得た情報が自分に合ったものか見極めることが大切です。

////////////////////////////////////		////////////////////////////////////
<input type="checkbox"/>	大津市保健所 衛生課 食の安全推進係	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	〒520-0047 滋賀県大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	TEL:077-511-9203 FAX:077-525-6161	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	HP: http://www.city.otsu.lg.jp/hokenjo/	<input type="checkbox"/>
////////////////////////////////////		////////////////////////////////////