# 今年こそは脱メタボ 素敵なボディライン（健康なからだ）を手に入れよう

忘年会、お正月、新年会…。ついつい食べ過ぎてしまう年末年始は、メタボ（メタボリックシンドローム）の危険がいっぱい。みなさんは大丈夫ですか？

メタボは、過度の飲酒や不適切な食生活、運動不足など不健康な生活が原因で起こる生活習慣病の一歩手前の状態です。そのまま放っておくと、動脈硬化が進み脳卒中など深刻な健康障害を引き起こす可能性があります。

これから新しい年を迎えるにあたって、自分にあった食生活を知り、食事に対する知識を増やして今年こそは素敵なボディラインを手に入れよう。

**お問い合わせ**
健康推進課 ☎862・9016
特定健診課 ☎862・0564

## STEP 1 まず始めに、あなたに必要な食事量（1日に必要なエネルギー量）を知ろう

**①あなたの標準体重を計算しましょう…**

身長(m)（メートル） × 身長(m)（メートル） × 22 ＝ 標準体重(kg)（キロ）

[　　]m × [　　]m × 22 ＝ [　　]kg

※(例)身長163センチの場合、1.63となります。

**②あなたの基礎代謝量は**

標準体重(kg)（キロ） × 標準体重1kgあたり基礎代謝基準値(kcal)（キロカロリー） ＝ 基礎代謝量(kcal)（キロカロリー）

[　　]kg × [　　]kcal ＝ [　　]kcal

※下の表1から、あなたの年齢・性別にあてはまる数字を記入してください。

**表1** 標準体重1kg当たりの基礎代謝基準値(kcal)

| 年　齢 | 男(kcal) | 女(kcal) |
|---|---|---|
| 18～29歳 | 24.0 | 22.1 |
| 30～49歳 | 22.3 | 21.7 |
| 50歳以上 | 21.5 | 20.7 |

※基礎代謝とは、横になって1日寝ている状態で必要なエネルギー量のことです。

「日本人の食事摂取基準2010」参照

**③あなたの一日の必要エネルギー量は…**

あなたのからだを健康に保つために必要な1日の食事量を、必要エネルギー量といいます。
ふだんの生活で、身体活動が多いか少ないかによって、必要エネルギー量が変わってきます。

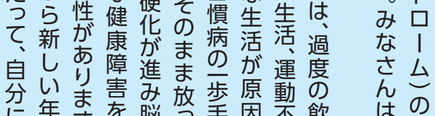
基礎代謝量(kcal)（キロカロリー） ✕ 身体活動レベル ＝ 1日の必要エネルギー量(kcal)（キロカロリー）

[　　]kcal ✕ [　　] ＝ [　　]kcal

※下の表2から、あなたの日常の身体活動レベルに合う数字を記入してください。

**表2**

| 身体活動レベル | 低い(Ⅰ) 1.5 | ふつう(Ⅱ) 1.75 | 高い(Ⅲ) 2.0 |
|---|---|---|---|
| 日常生活の内容 | ・生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 | ・座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等<br>・通勤、買い物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 | ・移動や立位の多い仕事への従事者<br>・スポーツなど、余暇に活発な運動習慣がある |



## STEP 2 食べ物のエネルギー量を知ろう

食べ物のエネルギー量を把握して、一日の食事量を調整しましょう

にぎり寿司 574kcal
ソーキそば 670kcal
刺し身 97kcal
幕の内弁当 727kcal
ビーフステーキ 702kcal
天丼 731kcal
スパゲッティ(ミートソース) 757kcal
ハンバーガーセット 676kcal
ビール(中ジョッキ) 200kcal
ラーメン 443kcal
カクテル(ジントニック) 202kcal
泡盛30度(160cc) 280kcal

※厚生労働省ホームページ参照

毎月7ページに掲載している『こだわりのレシピ』も参考にしてネ♪

### もしも1日50kcal余分に摂取していたら

40歳男性 165cm、60kg

50kcalの目安
マヨネーズ 大さじ半分
缶コーヒー(砂糖入り) 半分

45歳男性 165cm、73kg

50kcal×365日×5年≒90000kcal
90000÷7000(脂肪1kgのエネルギー)＝

約13kg 体重がアップ!

5年後には…

## STEP 3 食べ方のポイント

年末年始は宴会の席が多くなり、食べる・飲む機会が増えてきます。また、お酒の力や楽しい雰囲気が後押しをし、普段食べている量よりついつい多く食べてしまう傾向があります。

食べ過ぎないために次の3つのポイントを意識しましょう。

### ポイント1 食事は早めに終わらせよう

午後10時から深夜にかけて、食べたものが一番脂肪になりやすい時間帯になります。この時間帯は、昼間の20倍、脂肪をため込みやすくなっています。普段の食事はもちろんですが、宴会などの席では遅くとも午後9時までには終わらせたい所です。

### ポイント2 お酒と上手につきあいましょう

ビールのコップ一杯は、乾杯だけで一気に飲み干してしまう方が多いですが、泡盛であれば一気に飲んでしまう方は少ないでしょう。ゆっくりとお酒を味わうこともできますし、濃さを自分で調整できることも利点です。アルコールの適量はビールだと中ジョッキ1杯(350㎖)、泡盛(30度)だとコップの半分(80㎖)です。飲み過ぎには要注意!

### ポイント3 食事の選び方

食事を選択できる場合は、揚げ物や焼き物に比べて低カロリーな鍋料理がお勧めです。鍋料理は自分で食べる量を調整できますし、野菜もたくさんとることができるのでGood!

## STEP 4 あなたは大丈夫？ 簡単メタボチェック

### メタボリックシンドローム チェックシート

START おへその高さの腹囲が 男性:85cm以上 女性:90cm以上 である

YES → 最高血圧が 130mmHg以上 または最低血圧が 85mmHg以上

YES → メタボ予備群です!! あなたの健康が心配です…

NO → いまのところメタボの可能性は低いです

NO → メタボリックシンドロームの診断には身体測定や血液検査(脂質・糖)などが必要です。肥満や自覚症状がなくても、40歳以上の方は年に1回は特定健診を受診しましょう。

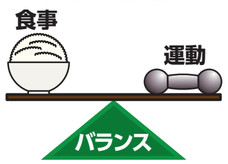
## STEP 5 基礎代謝を上げて、脱メタボ!

健康な体をつくるためには、摂取(食事)エネルギーと消費(運動)エネルギーのバランスが重要です。

私たちが消費するエネルギー量の60～70%が基礎代謝(横になって1日寝ている状態で必要なエネルギー量)ですが、これは年齢とともに低下します。そのため、年をとるとともに、運動量を増やすこともメタボを予防するために必要な課題です。

これまで以上に動くことを意識し、子どもと一緒に遊んだり、庭の手入れやウォーキングなどを始めてみてはいかがでしょうか?

また、那覇市民体育館(☎853・6979)では毎週スポーツ教室を実施しています。こちらのご利用もおススメですよ♪




### プチウォーキング講座

**正しいフォームで運動効果アップ**

- あごをひいて20～30m先を見るように。
- 腕は軽く曲げて前後にしっかりと振る。
- おなかを引き締め、背筋をまっすぐに伸ばす。
- つま先で地面をけるように踏み出し、膝をしっかりと伸ばしてかかとから着地。
- 歩幅は身長の半分または肩幅の2倍くらいを目安に。

※ご高齢の方はひざに注意して歩幅にはこだわらずに。

### 日曜お得な特定健診 必ず予約が必要です

■特定健診

| 健診日時 | 会場 | 定員 | 申込先 | 予約期間 予約受付時間 |
|---|---|---|---|---|
| 2月6日(日) 受付) 8:30～11:00 | とよみ生協病院(豊見城市) | 40人 | とよみ生協病院 850-9003 | 1/11～2/3 11:00～17:00 |
| 2月6日(日) 受付) 8:00～9:00 | 那覇市立病院(古島) | 30人 | 那覇市立病院 0120-784-155 | 1/11～2/3 9:30～16:00 |
| 2月13日(日) 受付) 8:30～11:00 | とよみ生協病院(豊見城市) | 40人 | とよみ生協病院 850-9003 | 1/11～2/3 11:00～17:00 |

■特定健診+がん検診(胃・大腸・肺)

| 健診日時 | 会場 | 定員 | 申込先 | 予約期間 予約受付時間 |
|---|---|---|---|---|
| 2月13日(日) 受付) 8:30～11:00 | 那覇民主診療所(泉崎) | 30人 | 那覇民主診療所 855-6200 | 1/11～2/3 9:00～17:00 |

### 知って得する 特定健診情報

**受診期間を 2月 まで延長!**

40歳から74歳の国民健康保険加入者には、無料で受診できる「特定健診」がオススメです。

特定健診は、自覚症状がなく進行する生活習慣病を早期発見するためや、ご自身の生活習慣と体の状態の変化を知るために行います。健診の結果(生活習慣の改善が必要な方には、後日、保健師、管理栄養士による保健指導を通して、生活習慣改善のヒントを提供し、健康になるお手伝いを継続して行います。

受診期間を2月まで延長しましたので、ご自身で希望する医療機関へ予約を行い、受診券と国民健康保険証をご提示ください。(受診券を紛失した方は、再発行します)

また、2月に次のとおり日曜健診を実施します。この機会をお見逃しなく!

**お問い合わせ**
特定健診課 ☎862・0564



「法務局総合相談所」開設!法務局職員と人権擁護委員(弁護士含む)が、無料で相談を受けます。秘密厳守。お気軽にお越しください。1月30日(日)10時～16時コープ首里(首里汀良町3丁目) 那覇地方法務局人権擁護課☎854-1215