

冬将軍がまもなく到来。師走で気忙しいといいながらも、コタツに入ってみかんが食べたくなくてまいりました。今回は9月号に続き肥満予防について考えていきます。

◆活動的な生活を心がけて肥満解消をしましょう。

食事だけで減量していると体力が低下したり、筋肉が落ちて反動を招くことになります。健康的に肥満を解消するには、食事の見直しだけでなく、日常の中で体を動かす習慣を身につけていくことが大切です。とくに内臓肥満の解消には、運動は効果が高いとされています。運動する暇がない方でも、日常の中で上手に体を動かしましょう。

◆摂取エネルギーのめやす

みそ饅頭 1 個 (50g) 160Kcal

◆日常生活での消費エネルギー量のめやす (10分間)

内 容	消費エネルギー量
料理・食事	1 4 Kcal
身じたく	1 5 Kcal
電車などで立つ	2 0 Kcal
ゆっくりした歩行	2 2 Kcal
家庭菜園・草むしり	3 0 Kcal
自転車 (普通の速さ)	3 6 Kcal
急ぎ足	4 5 Kcal
清掃、ぞうきんがけ	4 5 Kcal
ふとんの上げ下ろし	4 5 Kcal
階段をのぼる	7 5 Kcal

* 性別、年齢、体重などにより、消費エネルギーには差異があるので大まかなめやすと考えてください。

◆このような方は医師に相談して

- ・肥満度が高い人 (BMI 35以上)
- ・ふだんから血圧の高い人
- ・脈拍の多い人
- ・心電図やレントゲンに異常がある人
- ・心臓病、腎臓病、肝臓病などの慢性病患者の人

★中高年からはじめる人や運動に慣れていない人は医師の診察を受けてからはじめるようにしましょう。



◆町の運動教室のご案内

- 常北保健福祉センター
平成17年12月9日(金)・22日(木) 平成18年1月27日(金)・2月10日(金)
- 桂公民館
平成18年1月13日(金)・19日(木) 2月8日(水)・24日(金)
3月10日(金)・24日(金)

※詳しくは健康福祉課までお問い合わせください。

健康福祉課 (城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550 (直通)

☎029-288-3111 (代表)

保健師まで

次回のまごころ通信は「ロタウイルス」です