

国保通信



■問い合わせ  
市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

健康の三本柱は「栄養・運動・休養」です。この三本柱を日常生活へ取り入れ健康づくりに取り組みましょう。

○栄養

自分の健康目標を作り、食生活の正しい理解や望ましい習慣、食生活を点検する習慣を身につけましょう。

○いろいろな種類の食品を摂りましょう。

○腹八分目を心がけましょう。

○塩分、脂肪分を控え、カルシウムを積極的に摂りましょう。

○穀物を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

○酒、タバコなどの嗜好品は、なるべく控えましょう。



○運動

普段の生活の中の「歩く」時間を見直しましょう。

○エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使いましょう。

電車やバスを一駅手前で降りてその分を歩く、少し遠い所まで買い物に行くなどして歩く距離、時間を増やしましょう。



○休養

ゆっくり休むだけでは疲れは取れません。積極的な休養をとりましょう。

○家でゴロゴロしていても疲れは取れません。屋外で陽にあたり、睡眠のリズムを作りましょう。

○ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、一日の疲れをとりましょう。

○自分にあった睡眠時間をとりましょう。

健康の三本柱を意識して、健康な毎を送りましょう。



お酒のアルコール・糖分 / カロリー計算表

アルコールの種類	一日に飲む量 (cc)	アルコール度	糖分摂取量
		×100cc 中のアルコール度数 (%) =私のアルコール度数	×100cc 中の糖分量 (%) =私の度数
ビール		×0.05=	×0.03=
発泡酒		×0.06=	×0.04=
日本酒		×0.15=	×0.05=
ワイン		×0.12=	×0.02=
缶チューハイ		×0.08=	×0.03(果汁3.3%) =
養命酒		×0.14=	×0.22=
焼酎 (25度)		×0.25=	×0=
一日の合計		度数合計 = (A) (A) × 0.8 = (B)※	合計 = (C)
健康日本21での1日の基準量		20g (純アルコール量)	20g
$[(B) \times 7 \text{ kcal}] + [(C) \times 4 \text{ kcal}] = D( ) \div 160 \text{ kcal} = ( ) \text{ 杯}$			

※健康日本21では、純アルコールの量が基準値が設定されているので、80%に換算します。

保健活動を考える自主的研究会「健康の記録」より

Yさんが飲むお酒の総カロリーは  $249.2 + 78 = 327.2 \text{ kcal}$  (D) になります。これはごはん2杯分(1杯(100g/160kcal))としてになります。Yさんはビールを止めるだけでもごはん1杯分のカロリー摂取が控えられます。みなさんも表を使って、自分の飲んでいるお酒の種類と量を調整してみてください。

■問い合わせ 福祉健康課 健康増進係 ☎ 75-3355

お酒は百薬の長と言われ、毎日の晩酌が楽しみ!という方は、たくさんいらっしゃるでしょう。しかし、過度の飲酒は健康を害し、カロリーも過剰摂取しているのです。飲む種類と量を考えてみましょう。



「お酒は意外と高カロリー!」

例：毎日夕飯時にお酒を飲むYさん  
このとき、日本酒1合(180cc)とビール1缶(350cc)を飲んでいきます。

これを、右の表に当てはめると、

- アルコールは
  - 日本酒 180cc × 0.15 = 27
  - ビール 350cc × 0.05 = 17.5
  - 合計 44.5 (A)
  - (A) × 0.8 = 35.6 (B)
- ・アルコールは1gあたり7kcalなので
  - $35.6 \times 7 = 249.2 \text{ kcal}$
- 糖分は
  - 日本酒 180cc × 0.05 = 9
  - ビール 350cc × 0.03 = 10.5
  - 合計 19.5 (C)
- ・糖分は1gあたり4kcalなので、
  - $19.5 \times 4 = 78 \text{ kcal}$