

ポイント

## 1 野菜が約 90g 不足!



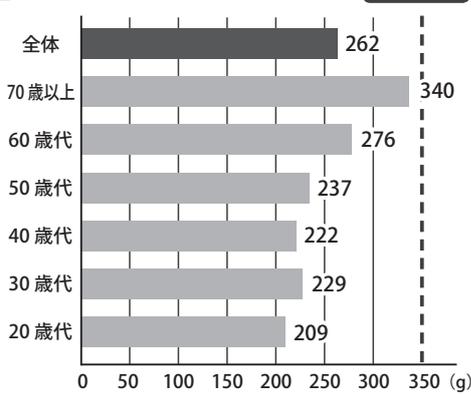
江別市民の1日の野菜摂取量は平均 262g で、国の目標必要量 350g に約 90g 不足しています。

最も野菜を食べていない年代は、男性では 40 歳代で 218g、女性では 20 歳代で 199g という結果でした。生活習慣病予防のため、野菜を1日 350g 以上食べることを意識しましょう。

### プラス1皿からはじめよう

小皿の野菜 1 品で約 70g になります。1日 350g を目指して、まずはいつもの食事にプラス 1 皿からはじめましょう。市のホームページでは、お手軽野菜レシピも紹介しています。

年代別の1日の野菜摂取量 目標 350g



ポイント

## 2 食塩のとりすぎに注意!

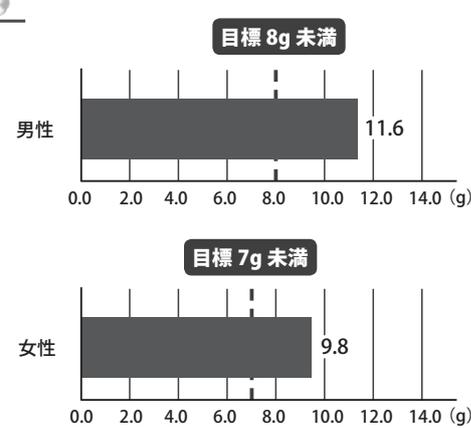


高血圧の原因となる食塩のとりすぎが各年代で見られます。日本人の食事摂取基準では、1日あたり男性 8g 未満、女性 7g 未満とされています。今回の調査では男性は 11.6g、女性は 9.8g と、大きく上回っていました。食生活を見直し、減塩しましょう。

### 薄味でも美味しく減塩

調味料は「かける」より「つける」を。味付けには、香辛料や酢、レモンなども。また、だしをとることで薄味でも美味しくなります。めん類の汁は残しましょう。

男女別の1日の食塩摂取量



ポイント

## 3 朝食抜きは不健康

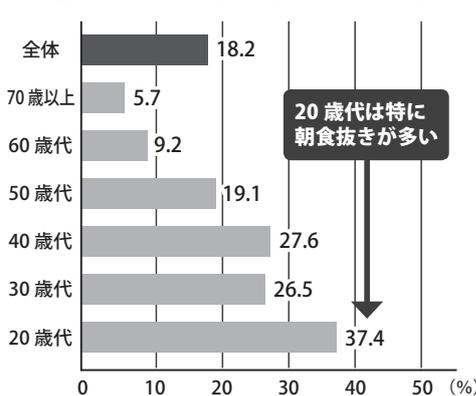


朝食は、エネルギーを補給し、体温を上げ、身体を目覚めさせる大切な食事です。年代が低いほど朝食を食べない人が多く、20 歳代では 37.4% の人が週 2 日以上朝食を食べていません。朝食をしっかり食べる習慣を作りましょう。

### 習慣づけへの第一歩

朝ごはんを食べない人の多くは「食欲がわかない」、「時間がない」という理由から。まずは、おにぎり 1 個、パン 1 枚、バナナ 1 本からでも。

1 週間に 2 日以上朝食を食べない人の割合



江別市は酪農学園大学と共同で「江別市民の食と健康に関する実態調査」を実施しました。20歳以上の市民約 1600 人からの回答を分析したポイントをご紹介します。詳しい調査結果は市ホームページでお知らせします。

# 江別市民の食と健康に関する実態調査の結果からく

# 食生活を見直そう!

【詳細】健康推進室 ☎ 381-1044

お車でお困りの事なら何でもおまかせ!!

●一般整備●車検●钣金塗装(各種保険取扱)●新車、中古車販売・買取

気になるキズや凹みは  
見積無料  
ありませんか?  
当社にお気軽に御相談下さい

心の通うサービスがモットーの **江別協同自動車株式会社**

江別市一番町1番地

国道12号線沿いのローソン左折、市立病院の手前  
お盆、年末年始は全休

江別市立病院 ● 勤労者研修センター

当店

三丁目通

公園通

←至札幌 ローション

国道12号線

●ホクレンGS

NTT

江別駅

お気軽にお電話下さい。 **本社・工場 TEL.382-1100 ★ 車輛販売 TEL.384-2888**



## えべつ市民健康づくりプラン 21

〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252

## 認知症予防と食生活

みなさんは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が、認知症の発症に関わっていることをご存じですか。

認知症は主に、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、その他の認知症があり、近年、生活習慣病との関係性が明らかになってきています。たとえば、高血圧は脳血管性認知症の、糖尿病はアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の発症リスクを高めると言われています。

今回の健康ひとくち memo では、生活習慣病や認知症を予防する食生活のポイントを紹介いたします。

### ～野菜の効果とバランスの良い食事～

生活習慣病や認知症を予防する食生活のポイントの1つ目は野菜です。

野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排せつ



する働きがあるため、高血圧予防に効果的です。また、食物繊維は血糖値の急上昇を防ぐため、糖尿病を予防します。



野菜を食事の初めに食べると、食べ過ぎ防止になるよ！



2つ目のポイントは食事全体のバランスを意識することです。1つの食材に偏らず、さまざまな食材を用いた食事をするのは、脳の機能を維持して認知症の予防に効果的であることが研究報告されています。

主食（炭水化物）・主菜（たんぱく質）・副菜（野菜）のそろったバランスの良い食事や減塩を心がけ、生活習慣病や認知症を予防しましょう。

### ゲートキーパー研修会 気づいて知って対処する心の健康

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」です。

家族、同僚、仲間などで悩んでいる人の身近な方が、「最近様子が変だな」と気づいて声をかけ、話を聴くことができるように研修会を行います。

話すだけでも悩んでいる人の気持ちは少し軽くなります。学ぶことで「どうしたの？」と声をかけることができれば、一緒に笑顔になれるかもしれません。

日時：3/9 (土) 13:30～15:30

会場：野幌公民館 2階研修室 5号

講師：北海道医療大学心理科学部 富家 直明 先生

定員：先着 40名

申込・詳細：3/1 (金)までに電話で申し込み  
保健センター ☎ 385-5252



野菜を食べて心もからだも元気になろう！

### 野菜たっぷり料理教室

身近な野菜の手軽な調理法を学びます。講師は管理栄養士、食生活改善推進員。

日時：3/13 (水) 10:30～13:30

(受付は 10:10～)

会場：コミュニティセンター調理室

定員：先着 25名

持ち物：上靴、エプロン、三角巾、布巾、ハンカチ

料金：100円 ※当日支払

申込・詳細：2/12 (火)～2/22 (金)に電話で申し込み  
健康推進室 ☎ 381-1044



Ebetsu Vegetable Life

かぼちゃとお豆のスープ、人参のクリームパスタ、ブロッコリーの卵の花などを作ります！



### 信用第一の不動産取引

(株)不動産 きりん

ショップ

FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物・新築

江別市幸町27-2 電話 383-4671

ワガママな注文住宅

きりんの家

(株)不動産ショップきりん住宅事業部 TEL 383-4671

