

# 中高年のかたへ



## 体重が多めと言われたら

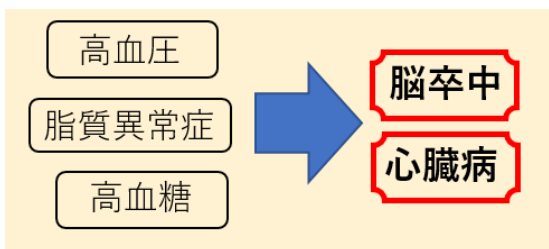


働き盛りの男性は3人にひとりが肥満。厚生労働省の国民健康・栄養調査（令和4年実施）によると、肥満者（BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）の割合は、男性**31.7%**、女性**21.0%**と、男性では、この10年で増加していることが分かりました。特に内臓脂肪が増えると、様々な生活習慣病を起こすので注意が必要です。

### ◎ 太りすぎると・・・ 病気の発症リスクが高まります。



### ※今こそ食事時間を改善!



- ・夕食時間を早めるなど、食習慣を少し変えるだけで、太りすぎの改善につながります。
- ・食事量や間食の回数を減らすとともに、食事時間も**朝型食生活**になるよう、意識していきましょう!

### ◎ 肥満にならない食事のコツ

#### ◆ 夜食を控える

- ・夜は活動量が少なく、脂肪を蓄えやすくなります。
- ・就寝2時間前までは、食事は済ませて、夜食は控えましょう。

#### ♥ 朝食はバランスよく食べる

- ・朝食を食べないと、昼食や夕食の食事量が多くなり、脂肪をためやすい体になります。
- ・朝食を食べると、1日の活動スイッチがONになり、元気パワー出てきます。
- ・朝から卵・ヨーグルト・魚・肉・納豆等のタンパク質を必ず摂り入れましょう!

#### ◆ 甘い飲み物に注意

- ・炭酸飲料や乳飲料等は、糖分が多く含まれることがあります。
- ・飲み物は無糖のものや、カロリーオフのものを、おススメします。



#### ※ 調理法や味付けを工夫する

- ・肉料理では、焼き物・蒸し物・煮物等、脂を減らす調理法を選ぶと、ヘルシーメニューになります。
- ・味付けも出汁や酸味、そして生姜・ネギ・青じそ等の薬味を活用し、薄味でも美味しくなるように工夫しましょう!

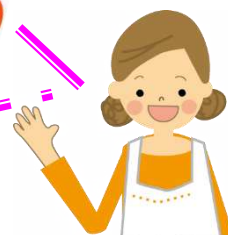


濃い味付けは、食べ過ぎにつながり、高血圧を招きます。

#### 裏面の減塩クイズにトライ

して、野菜や果物(カリウム)を摂って、血圧を上げる食塩のナトリウムを、体から

排泄しましょう!



# 知って得する 減塩クイズ



正しいものに○、間違っているものに×をつけてください。(案)

- |   | O/X                      |
|---|--------------------------|
| <b>1</b> 高血圧対策には体の中のナトリウムを排せつしてくれる野菜や果物（1日200g）に多く含まれるカリウムをしっかり摂る。      | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> ラーメンのスープや汁物は食塩を多く含むので、麺類のスープは残して、汁物は野菜やキノコ・海藻・芋類を入れて具沢山にするとよい。 | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> 調味料にハーブや香辛料、レモン・ユズ等の柑橘類を使うことで、食塩と同じ成分を含むので、控えた方がよい。            | <input type="checkbox"/> |
| <b>4</b> 外食や中食（持ち帰り弁当等）の時は、食塩の表示は特に気にしないで購入することが多く、付いている調味料は全部かけてよい。    | <input type="checkbox"/> |

答えと解説は下記をご覧ください。

## 解説



- 1** 野菜や果物に含まれるカリウムを摂ると、体内のナトリウムを排せつし、普段からうす味にも気をつけることで、高血圧を予防します。
- 2** 普段、食べている物には意外と食塩が含まれています。ラーメン等のスープには、女性の1日の食塩摂取目標量6.5gを越えるくらい食塩を含む物もあります。麺類のスープは残して、汁物は具沢山にして汁の量を減らすと減塩できます。
- 3** 料理に酸味（お酢・レモン等）や、唐辛子等のスパイス、青じそ・生姜等の香味野菜を利用しましょう。味に変化が付きうす味でもおいしくなります。
- 4** 外食は野菜料理が付いてる定食タイプのものがおすすめです。減塩のためには、食塩の表示を見て少なめのメニューを選んだり、お弁当の調味料（醤油等）を半分にし漬物は残すなど、食塩を含む加工食品を控えましょう！

答え：①○ ②○ ③× ④×