



# すこやか洞爺湖

健康福祉センター ☎ 76-4006

## 野菜をしつかりとって 内臓脂肪をつきにいく

「肥満」の原因となる生活習慣  
といえ、

「食べ過ぎ」「運動不足」と日  
ごろの不摂生が影響することは  
誰もが知っていますね。しかし、

「生活習慣に変化はないのに  
お腹や下半身を中心に…」  
「食べる量は以前と全然変わらな  
いののに…」  
「30〜40代のあると  
きを境に…」  
急に太った…とい  
う方も多いのではないでしょ  
うか？  
いわゆる「中年太り」と言  
われる現象は、ホルモンのバラ  
ンスが変わり基礎代謝が落ちて  
消費し切れなかったエネルギー  
を脂肪細胞が蓄えてしまうこと  
で起こります。

そのままにしておくとはや  
「肥満」につながり、そしてそ  
の「肥満」はメタボリックシン  
ドロームの温床となります。さ  
らに放っておくと糖尿病・高血  
圧・高脂血症を発症し、徐々に動  
脈硬化が進んで最終的に脳疾患  
や心疾患に結びつきます。です  
から「最近おなか出てきた。メ  
タボかな〜」などと簡単に受け

流せるものではなく、それは見  
えないところで生活習慣病や動  
脈硬化とつながっている体のサ  
インと受けとめ、早めの対策を  
とる必要があります。

では、知らないうちに体重が  
増えてしまう中年太りをどう予  
防・解消すればいいのでしょ  
うか？  
ダイエットを「減らす」こ  
とから始めるとたいいていの人が  
「しんどい」と感じます。当然

体にも心にも負担をかけます。  
ですから、食事全体を見直すよ  
りも、まずは野菜をいつもより  
多くとることから始めてはいか  
がでしょうか。

朝、昼にとりにくいようでしたら、夕食でしつかりとるように  
します。野菜ときのこ、海藻  
を両手にいっぱい、または野菜  
ときのこ、海藻を2種類以上を  
目安にしてください。野菜はカ  
サがありますので、食事のはじ  
めに食べるとおなか落ち着き、  
食べすぎを抑える効果も期待で  
きます。


幸せなことに洞爺湖町では新



体重は毎日意識して測ろう

鮮でおいしい野菜がすぐに手に  
入ります。地元のおいしい野菜  
を健康づくりのためにも大いに  
活用しましょう！

町民カレッジ  
対象  
子育てセミナー  
気軽にご参加を



子育て中のお母さん、毎日家事や育児に大変ですよ。そんなお母さん達を応援する「はつらつママの子育てセミナー」を行います。

対象は町内に在住する概ね0〜3才のお子さまをもつお母さんと、これからママになる妊婦さんも参加できます。

当日は託児もいたしますので、気軽にお越しください。

- ▼ 9月16日(火) 「だいじにしよう、こどもの健康な歯」 石川須美子(洞爺歯科診療所所長) ※
- ▼ 9月29日(月) 「消しゴムはんこdeわたし印♪」 中嶋万記子(町保健師)・平間美穂(子育て支援センター保育士) ★カッターナイフを忘れずにお持ちください。
- ▼ 10月7日(火) 「家の中にはケケンがいっぱい」 成田裕茂(西胆振消防組合洞爺湖消防署)
- ▼ 10月14日(火) 「ママのおしゃべりティータイム」

■時間 受付9時50分〜 開始10時00分

■場所 健康福祉センターさわか ※は洞爺ふれ愛センター

■申込み・問合せ 洞爺湖町子育て支援センター ☎ 76-2008 / 健康福祉センターさわか ☎ 76-4006