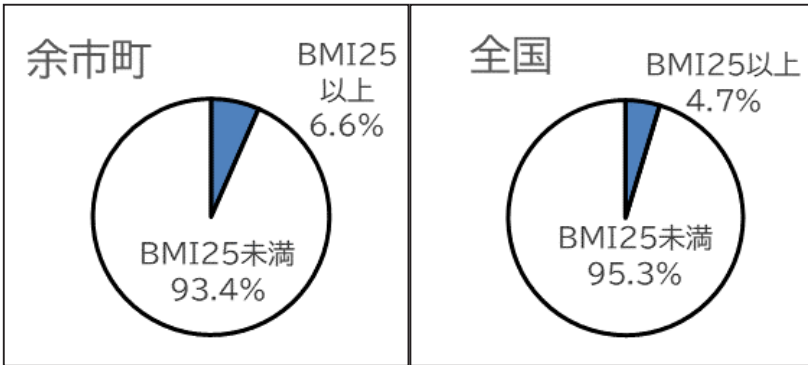


**食習慣について**

令和4年度国保特定健診受診者912名の結果（食習慣）についてお知らせします。気になるところがある方は、意識して気をつけていきましょう。

**【BMI 25以上の人】**



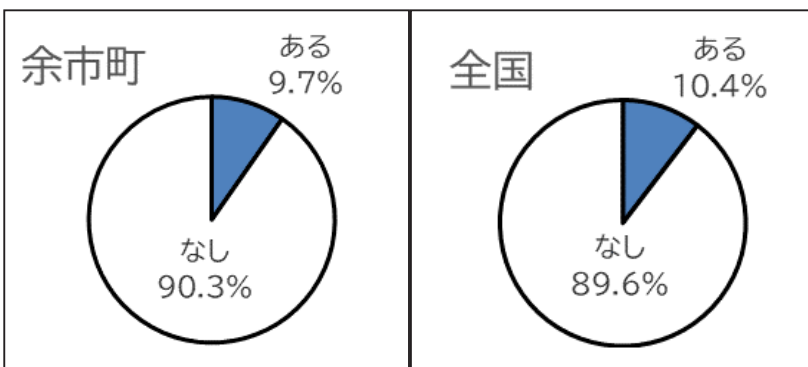
BMIとはボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度をあらわす体格指数です。

計算式：

体重kg ÷ (身長m × 身長m) = BMI

基準は18.5～25未満が普通の体重であり、25以上は肥満となります。計算してみましょう。

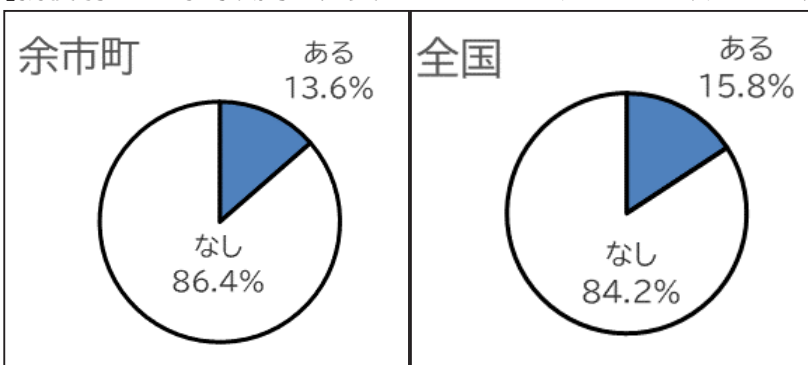
**【朝食を摂らない日が週に3日以上ある人】**



朝食を抜くデメリットは、集中力の低下・血糖値の急変動が起きやすくなる・自律神経が乱れる・生活習慣病発症のリスク上昇などがあります。

健康のために、ごはんやパンなどの炭水化物、牛乳・乳製品・卵などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン・ミネラル類をバランス良く食べるようにしましょう。

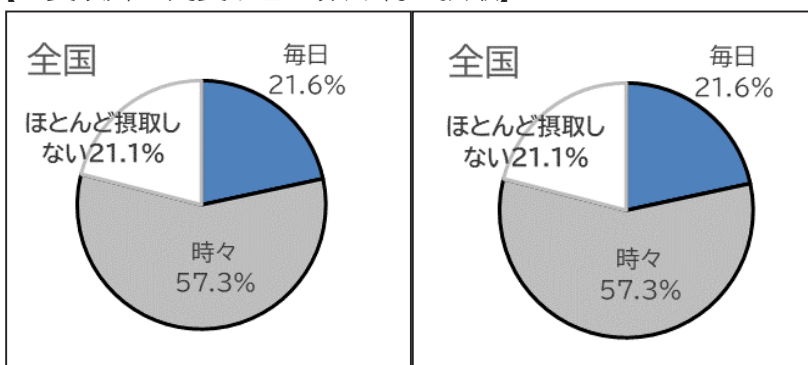
**【就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3日以上ある人】**



就寝前の2時間以内に夕食をとると、栄養がほとんど使われないまま貯蔵されるため、太りやすくなります。また、就寝中ずっと高血糖の状態が続くことで障害（合併症）が起こりやすくなります。

夕食が遅くなる時は、早めの時間におにぎりやバナナ、食パン、牛乳などを食べて、夕食時にきのこ類、海藻類、野菜、こんにゃくなど、低エネルギーで満足感が得られるようにしましょう。

**【3食以外の間食や甘い飲み物の摂取】**



間食は、一般的に、1日の必要栄養量の1割程度（200Kcal前後）になります。せんべい3～4枚、どら焼き1個などですが、お菓子袋の栄養成分の表示を見る習慣をつけるとよいでしょう。

間食を毎日食べている方は「時々」に減らしていきましょう。

余市町では、毎月、健康相談を実施しています。健康に関する心配事がありましたらお気軽にご利用ください。詳しい日程などは「健康と暮らしの情報」をご覧ください。