

# あなたは栄養の取り過ぎ?

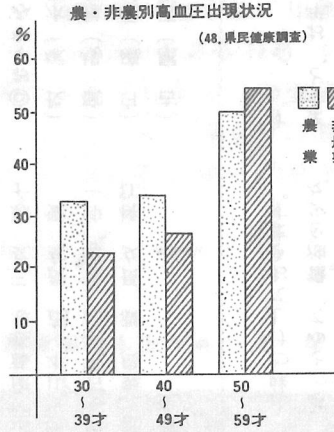
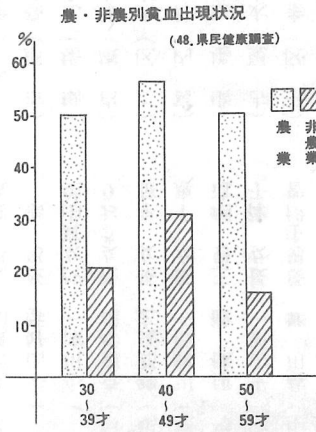
## 食生活には十分注意

最近の食生活は、著しく向上していますが、その反面では栄養に対する知識の欠除や無関心などから栄養のアンバランスをきたし、このため成人病等の各種慢性疾患や肥満、貧血など不健康な状態にあるものが増加しています。

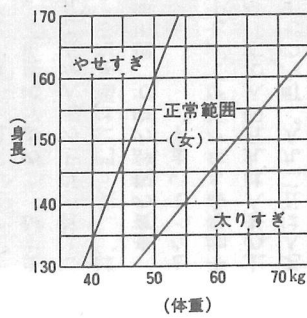
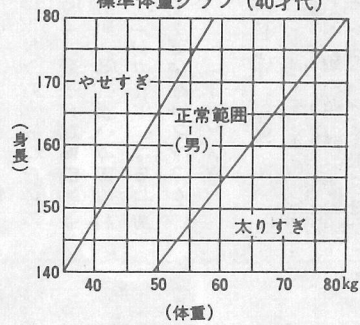
昭和四十六年度の県民健康調査による肥満の出現率は男子七、七%、女子二〇、八%で年々増加の

傾向にあります。

女子の貧血は三五、九%で、年令別には四十才代が四四、四%で最も多く、高血圧者男子四二、三%、女子三四、五%で年代順に多くなっています。運動能力も握力垂直とびから判定すると、劣っているものが男子五四、二%、女子四五%です。特に太った人に劣る場合が多く見つけられます。



標準体重グラフ (40才代)



◎あなたは太り過ぎていませんか  
 中年期以降の肥満は高血圧、心臓病、糖尿病等に関連してきますので、食べ過ぎと運動不足をいまいしめ健康な体をつくりましょう。

◎標準体重の求め方  
 (身長-100)×0.9  
 標準体重の10%まで増加→正常標準体重の20%まで増加→肥満  
 ◎健康な体をつくるための中年期以降の食生活の注意

- 一、肥満をさけるためには、カロリーを減らし、栄養のバランスを保ち、主食より副食を多めにしましょう。
- 二、動脈硬化の進行を防ぐために動物性の脂を少なくし、植物性の油をとるようにしましょう。
- 三、白身魚や大豆製品などを毎日食べましょう。
- 四、牛乳一本、卵一個を毎日、太っている人は脱脂粉乳を利用しま

外食の欠陥をおぎなって

外食の種類	こく類	野菜果もの	魚・卵肉	油	おぎないたいもの
すし	○	×	○	○	みかん・おひたし
天ぷらそば	○	×	△	○	みかん・おひたし 牛乳
パンと牛乳	○	×	△	○	みかん・サラダ チーズ
かつ丼	○	△	○	○	みかん・おひたし
スパゲッティナポリ タンラーメン	○	×	△	△	卵・おひたし・ サラダ・果物
もりそば かけそば	○	×	×	×	卵・サラダ・チーズ
カレーライス	○	△	△	△	牛乳・りんご

○良 △やや不足 ×まったくだめ

つげは全般にうす味にしましょう  
 七、小魚や海類を食べましょう  
 ◎勤めている人の外食の仕方  
 外食はどうしても栄養が、かたよりがちですので欠陥を補う工夫をしましょう。  
 ◎健康づくりには栄養と休養、運動が基本  
 バランスのとれた栄養を摂ること。そして十分な睡眠をとり適度な運動をし、今日の疲れをあすにもちこさないようにしましょう。また健康のためには心のもち方が大切です。趣味や娯楽をうまく利用して気分転換をはかり、常に積極的に活動し意欲に満ちた日々を過ごすように心掛けましょう。