今日から始めましょう！

食事 ～質・量のバランスが大切！～

近年では、脂肪エネルギーや塩分の過剰摂取、または偏った栄養の摂取が原因の一つとなり、高血圧・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病になる方が増えています。

食事は、一生を通じて〝健康づくり〟の基本です。自分に合った適切な量で、バランスの取れた食事を心掛け、より良い食習慣を身につけましょう。

食べ過ぎに注意しましょう

食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります。下の計算式で、1日に必要なエネルギー量を把握し、適量の食事をとるようにしましょう。

身長 ［　.　］m × 身長 ［　.　］m × 22 ＝ 適正体重 ［　　］kg

適正体重 ［　　］kg × 基礎代謝基準値 ［　　］kcal × 身体活動レベル ［　　］＝ 1日に必要なエネルギー量 ［　　］kcal

＊基礎代謝基準値（体重1kgあたりの1日の基礎代謝量）は表1を参照

＊身体活動レベル（平均的な1日の活動強度）は表2を参照

（表1）

年齢	男性	女性
18歳～29歳	24.0	22.1
30歳～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

（表2）

年齢	生活の大部分が座位で、ほとんど動かない方	座位中心の生活だが、移動が多い、または軽い運動習慣がある方	移動や立つことが多い、または活発な運動習慣がある方
18歳～69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.45	1.70	1.95

野菜・果物を毎日とりましょう

野菜や果物は、脳卒中・心臓病・糖尿病や消化器系のがん等の予防に効果的だといわれています。成人の野菜摂取量の目標は1日350g以上、果物の目安は1日100g程度です。

平成24年の国民健康・栄養調査によると、日本の成人は1日平均286gの野菜をとっており、あと約70g（トマトなら約半分、野菜炒めなら約半皿分）で目標達成です。野菜や果物をとる量が少ないときは、野菜ジュース（砂糖・食塩不使用のもの）を活用してもよいでしょう。

食塩と脂肪のとりすぎに注意しましょう

成人の適切な食塩摂取量は1日8g以下ですが、実際には日本の成人男性で11.3g、女性で9.6gを摂取しています（平成24年時点）。食塩のとりすぎは高血圧や腎臓病、胃がんのリスクを高めるので、減塩を心掛けましょう。

また、脂肪の摂取は多すぎても少なすぎても適切ではありません。適量の脂肪をとるコツは、油を控えた調理方法を選ぶ、揚げ物は週に1・2回程度にする、脂肪の多いマヨネーズのような調味料や洋菓子等をとる量に注意する、などです。

食塩量の目安

	食品	食塩の量
調味料	しょうゆ（大さじ1杯）	2.6g
	みそ（大さじ1杯）	2.2g
食事など	親子丼（1人分）	3.8g
	きつねうどん（1人分）	5.4g
	カップラーメン　1個	5.1g
	梅干し　1個（10g）	2.2g

飲酒 ～飲み過ぎに注意！～

お酒に含まれるアルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせる効果がありますが、過剰に摂取すると運動機能を麻痺（まひ）させたり、意識障害の原因になったりします。また、過度な飲酒が続くと、すい炎や肝障害、がんなどの病気を引き起こすだけでなく、うつ病や睡眠障害などのこころの問題も招くおそれがあります。心身の健康のために、適度な飲酒を心掛けましょう。

適切なアルコール量を知りましょう

1日あたりの適切なアルコール摂取量は、純アルコールで男性は20g以下、女性は10g以下とされています。下の計算式で、お酒に含まれる純アルコール量を把握し、飲酒量を見直してみましょう。

なお、お酒を飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

飲酒量 ［　　］ml × アルコール度数 ［　　］ × 0.8 ＝ 純アルコール量 ［　　］g

＊アルコール度数は1%を0.01と換算して計算

純アルコール量の目安

お酒の種類（度数）	量	純アルコール量
ビール（5%）	中瓶1本（500ml）	20g
日本酒（15%）	1合（180ml）	22g
焼酎（25%）	1合（180ml）	36g
ワイン（12%）	1杯（120ml）	12g

未成年者・妊婦の飲酒はやめましょう

未成年者の飲酒は法律で禁止されています。未成年者は成人よりもアルコールの分解が遅いため、急性アルコール中毒になる危険性が高いだけでなく、脳や肝臓などへの影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいことがわかっています。

また、妊娠中の飲酒は、胎児の脳・知能の障害、低体重、低身長、心臓への障害が発生したり、死産・流産したりするリスクを高めます。

未成年者や妊婦の方は自身で飲酒をしないよう気をつけ、周りの人は飲酒を勧めないようにしましょう。

お酒の飲み方で困っている方の相談を受け付けています

こんな方はご相談ください

- お酒を飲まないようにしたいと考えている方
- 家族のお酒のことで困っている方

▶向島保健センター（東向島5－16－2）☎3611－6135

▶本所保健センター（東駒形1－6－4）☎3622－9137

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

広告 ケーブルテレビもネットも電話もまとめてお得に。ご相談は地元のJ:COMすみだ・台東へ ☎0120-999-000（9:00～21:00）

健康生活

生涯にわたって健康に過ごすためには、今から生活習慣病を予防することが大切です。2・3面では、生活習慣病を予防するうえで重要となる4つのポイントについて、ご紹介します。
[問合せ]保健計画課健康推進担当（区役所5階）☎5608－8514

身体活動　～毎日、体を動かす！～

定期的な身体活動は、肥満を解消したり、血圧や血糖値を整えたりと、生活習慣病の予防に効果的です。また、認知症のリスクを下げるといった効果も期待できますので、日ごろから、体を動かす習慣をつけましょう。

身体活動量の目標を知りましょう

「身体活動」は、家事、通勤・通学、仕事等で身体を動かす「生活活動」と、スポーツやトレーニングなど、体力の維持や向上を目的に行う「運動」に分けられます。毎日の習慣的な身体活動が健康維持につながります。年齢に応じた適切な身体活動を行うように心掛けましょう。

身体活動量の目標
- ▶18歳～64歳＝歩行と同程度以上の身体活動を毎日60分　＊週合計420分（そのうち、速歩きと同程度以上の運動を60分）
- ▶65歳以上＝何かしらの身体活動を毎日40分　＊週合計280分

日常生活でも意識して体を動かしましょう

まとまって運動する時間が作れない場合でも、日常のちょっとした時間を有効に使うことで、体を動かすことができます。まずは、できることから始めましょう。

通勤・勤務時間に
- ▶駅まで速足で歩く
- ▶電車・バスでは座らない
- ▶エスカレーター、エレベーターを使わない　など

家事・空いた時間に
- ▶洗濯物を高い位置に干す
- ▶掃除や洗車を積極的に行う
- ▶テレビを見ながらストレッチ等をする　など

一緒に楽しく体を動かしませんか　区民健康体操「すみだ花体操」

区では、区民の皆さんが運動する習慣を身に付けるきっかけにしていただくため、区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて3分で簡単にできる区民健康体操「すみだ花体操」を推奨しています。

すみだ花体操は、「すみだ花体操普及員」の皆さんを中心に区内の各地域で実施しています。また、問合せ先や各図書館等で、すみだ花体操のDVD・CDを貸し出しているほか、区ホームページで、すみだ花体操の動画をご覧いただくこともできます。詳しくはお問い合わせください。

誰でも簡単にできる体操です。私たちや気の合う仲間と、楽しく体を動かしてみませんか。

すみだ花体操普及員の皆さん

たばこ　～禁煙は健康への近道！～

日常的にたばこを吸う人は、吸わない人に比べると、がんや循環器疾患などの生活習慣病になるリスクが約2倍～3倍、肺がんは4.8倍になるといわれています。喫煙が自身や周囲の健康に与える影響を知っておきましょう。

禁煙のサポートを受けましょう

たばこに含まれるニコチンは、強い依存性を持つため、本人の意思だけでは禁煙が難しい場合もあります。禁煙を成功させるため、周囲のサポートを得たり、禁煙補助剤を活用したりしましょう。

区内には禁煙治療を実施している医療機関が36か所あります（平成26年4月現在）。また、「すみだ禁煙サポート薬局」では禁煙に関する相談を受け付けているほか、歯科診療所でも、たばこと歯・口腔（こうくう）に関するリーフレットを配布しています。禁煙サポートの詳細は問合せ先や各保健センターで配布しているリーフレット、または区ホームページをご覧ください。

■インターネット禁煙マラソンに参加してみませんか

長期にわたり禁煙をサポートするプログラムとして、「インターネット禁煙マラソン」を紹介しています。区民の方は無料で受けられますので、ぜひ、ご利用ください。なお、右のコードから読み取れるメールアドレスに空メールを送信すると、メールで「禁煙マラソン登録案内」が届きます。

コード

＊インターネット禁煙マラソンの詳細や、禁煙の相談は各保健センターへ
- ▶向島保健センター（東向島5－16－2）☎3611－6135
- ▶本所保健センター（東駒形1－6－4）☎3622－9137

受動喫煙による影響を知りましょう

受動喫煙とは、自分の意思に関係なく周囲のたばこの煙を吸うことです。たばこの先から出る煙（副流煙）には高い濃度の有害物質が含まれており、受動喫煙によって、のどや目の痛み等の症状が現れたり、長期的には心臓病や脳卒中、ぜん息などを発症したりする危険性が高まります。たばこを吸う人は吸わない人のことを考え、禁煙や分煙を心掛けましょう。

また、区では、全面禁煙か分煙のいずれかの対策を講じている施設・店舗等に対し、表示ステッカーやポスターの配付、登録施設等の公表を行う「受動喫煙防止対策実施施設登録制度」を実施しています。詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

区の禁煙ステッカー

未成年者・妊産婦の喫煙はやめましょう

未成年者の喫煙は法律で禁止されています。喫煙の開始年齢が早いほど、ニコチン依存になりやすく、がんによる死亡リスクも高まります。

また、妊婦が喫煙すると低出生体重児の出産や早産のリスクが高くなるうえに、子どもの発達にも影響するといわれています。さらに、産後であっても受動喫煙で乳幼児の健康に影響を及ぼすので、妊娠中だけでなく産後も禁煙を継続しましょう。

区では、妊産婦の禁煙を支援するため、啓発グッズのマグネットを配布します（3月配布開始予定）。詳しくはお問い合わせください。

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

広告　「お元気ですか？お宅の畳」HPかお電話で！あなたの町の（有）たたみ工房さいとう 緑四 ☎3631-9591