

腹八分目も “しおeco”

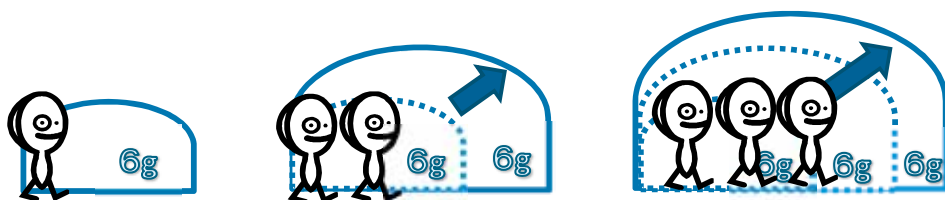
“しおecoレシピ”は、いかがでしたか？

実はもう1つ、宮城県民が忘れてはいけない、とても大切なポイントがあるんです。

それは… 腹八分目！

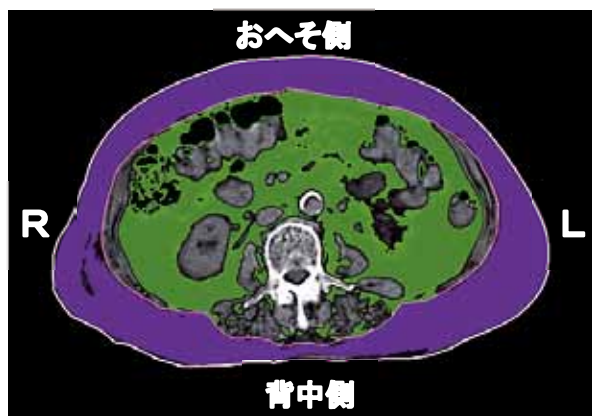


せっかく“しおecoレシピ”にしたのに、倍の量を食べてしまえば、塩分も倍になってしまいます。



また、食べ過ぎは**肥満**の原因となり、体に脂肪が蓄えられます。

特に、内臓の周りに過剰な脂肪が蓄積される**内臓脂肪型肥満**に加えて、「**高血圧**」「**高血糖**」「**脂質異常**」のうちいずれか2つ以上をあわせ持つと「**メタボリックシンドローム**」となり、糖尿病などの生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。



緑部分が内臓脂肪！

“肥満予防”

が大切です！



宮城県は“メタボ県!?”

平成20年から始まった「特定健診」の結果、宮城県のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は、

5年連続メタボ全国ワースト2位!

という結果になりました。

宮城県民のメタボリックシンドローム
該当者・予備群割合

5年連続
ワースト!

平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
30.8%	30.0%	29.4%	29.5%	30.1%
全国 2位 (全国平均26.7%)	全国 2位 (全国平均26.6%)	全国 2位 (全国平均26.4%)	全国 2位 (全国平均26.8%)	全国 2位 (全国平均26.4%)

出典：平成20年～平成24年 特定健康診査結果より

また、学校保健統計の結果では、肥満傾向児の割合も、ほとんどの学年で全国上位となっており、宮城県の健康課題として、**大人も子どもも“肥満予防”**をする必要があるようです。

肥満傾向児の割合（平成25年度）

	幼稚園 5歳	小学3年 8歳	小学5年 10歳	中学1年 12歳	高校2年 16歳
男子	第23位	第14位	第9位	第1位	第3位
女子	第1位	第3位	第2位	第9位	第5位

出典：平成25年度学校保健統計より

肥満予防のポイントは、

「栄養」と「運動」のバランス！ です。



☆栄養のポイント☆

～できることからチャレンジ!～

腹八分目!



主食・主菜・副菜を
揃えて食べよう

麺のスープは残す!

(薄めても全部飲んだら一緒)



みそ汁は具たくさん
で味噌少なめで



よく噛んで食べる



©宮城県・旭プロダクション



☆運動のポイント☆

～できることからチャレンジ!～



普段の歩数

プラス1,500歩から!

車で5分は

徒歩か自転車で



窓拭きや雪かきなど

家事も運動!



家族みんなで

お散歩を☆



積極的な

階段利用!



© 宮城県・旭プロダクション

健康づくりは 大切な方のために！

健康づくりは「自分のため」とよく言われますが、それ以上に、家族、趣味を楽しむ仲間、職場の同僚など、大切な「誰かのため」でもあります。

あなたと大切な方が、1日でも長く笑顔の交換をするために、生活習慣を見直してみませんか？



レシピを教えていただいた 病院はこちら♪



・大崎市民病院鳴子温泉分院	・登米市立登米市民病院
・医療法人社団常仁会 東泉堂病院	・宮城県拓桃医療療育センター
・宮城県立がんセンター	・泉ヶ丘クリニック
・小島病院	・美里町立南郷病院
・独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 仙台病院	・宮城県立こども病院
・独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 仙台南病院	・宮城県立循環器・呼吸器病センター
・登米市立米谷病院	・東北公済病院
・仙台赤十字病院	・一般財団法人広南会 広南病院
・みやぎ県南中核病院	・一般財団法人宮城県成人病予防協会附属 仙台循環器病センター
・涌谷町国民健康保険病院	・国民健康保険川崎病院
・真壁病院	・一般財団法人 佐藤病院
・医療法人永仁会 永仁会病院	・東北薬科大学病院
・齋藤病院	・古川緑ヶ丘病院
・医療法人徳洲会 仙台徳洲会病院	

「県内病院の管理栄養士さんが紹介する～しおecoレシピ集～」は、宮城県民の食塩摂取量が多い状況をふまえ、塩の節約(eco)を普及することを目的に、病院栄養士の皆様から塩の節約(eco)の工夫を盛り込んだレシピを御提供いただいたもので、平成26年6月から平成27年3月まで県ホームページに掲載したものをとりまとめました。

ご協力いただきました栄養士の皆様、並びに病院関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

Special Thanks





～お塩のecoは家族も幸せ～

「しおecoレシピ集」に関するお問合せは下記まで

宮城県保健福祉部健康推進課 TEL: 022-211-2623