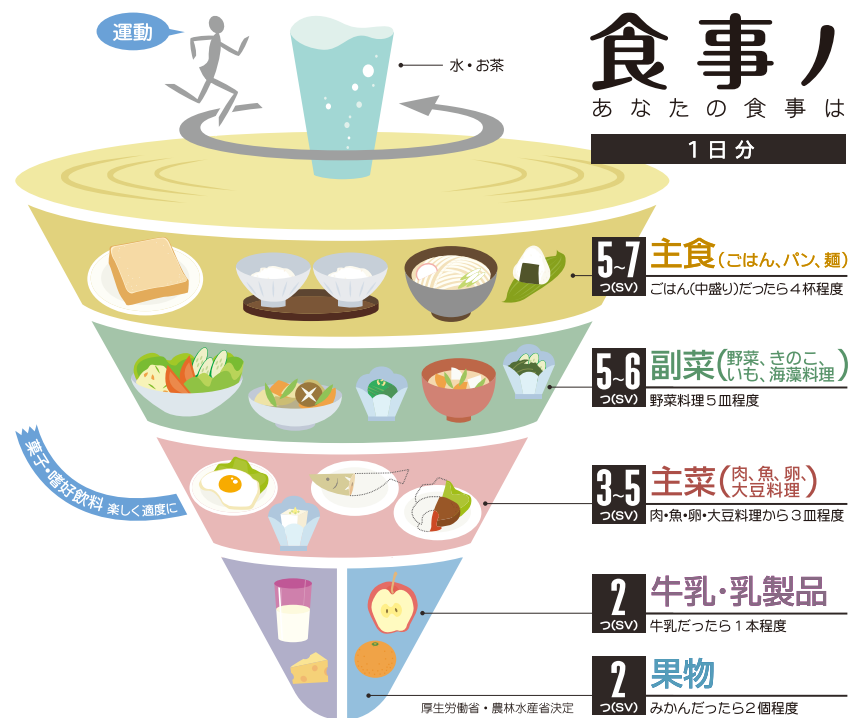


バランス食はじめましょう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	15分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スシ/クワイ
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、肉たたく味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンテ	2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮っころがし
1つ分 = 冷蔵、焼肉、目玉焼き、焼魚、魚の天ぷら、まごころの刺身	3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/2カップ	2つ分 = 牛乳1本分
1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

	男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9・70歳以上	活動レベル 軽い	1400Kcal~2000Kcal	4~5つ(SV)	5~6つ(SV)	3~4つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)	6~9・70歳以上 活動レベル 軽い
10~11歳	活動レベル 軽い	2200Kcal(±200Kcal)基本形	5~7つ(SV)	5~6つ(SV)	3~5つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)	10~69歳 活動レベル 普通以上
12~69歳	活動レベル 普通以上	2400Kcal~3000Kcal	7~8つ(SV)	6~7つ(SV)	4~6つ(SV)	2~3つ(SV)	2~3つ(SV)	

※生活活動レベル 軽い : 生活の大部分が座位の場合
 生活活動レベル 普通以上 : 座位中心だが、仕事、通勤、家事・軽いスポーツなどを含む場合

バランス食 始めましょう！

10月から集団健診が始まります。特定健診は1年に1度自分の身体の変化を知る大切な機会です。

日本人の死因原因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

メタボリックシンドロームとは、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れなどから、おなかに内臓脂肪が蓄積される「内臓脂肪型肥満」になっていて、それに加え中性脂肪が高い・HDLコレステロールが低い、血圧が高い、血糖値が高いという項目のうち、いずれか2つ以上が該当している状態をいいます。内臓脂肪がたまっていく人は、生活習慣病の一手手前の段階でも、動脈硬化が急速に進行して心疾患や脳血管疾患といった命にかかわる病気を引き起こしやすくなるため、健診でメタボリックシンドロームとして診断し、早めに行方を予防することが大切です。

メタボリックシンドロームを予防するために、まずは食生活の乱れを整え、バランスのとれた食事をすることが大切です。食事バランスガイドを参考に5つある料理グループそれぞれを、まんべんなく食べるようにしましょう。



今月のポイント

定期購入のトラブルに気をつけて！

「お試し」「無料」と書かれていても、健康食品などのネット通販は、契約内容や解約条件をしっかりと確認しましょう。

相談事例①

「お試し」のつもりで青汁を申し込んだら2回目が届いた。
 ＊「お試し」のつもりで青汁を申し込んだら2回目が届いた。
 ①インターネットの広告を見て、5000円のダイエット青汁をお試しのつもりで申し込んだ。しばらくして2回目の商品の発送通知メールが届き、4回目の定期購入であったと初めて知った。「お試し分を飲んで効果もなかったから、2回目以降は解約したい」と事業者に申し出たところ、「4回の定期購入の契約である。解約できない」と言われた。広告では定期購入とはわかっていなかった。2回目以降の商品を受け取らず、代金も支払いたくない。(40歳代・女性)

相談事例②

＊高校生が1000円のものでもサプリメントを申し込んで支払った後、再度高額な請求が届いた。②1か月前、高校生の息子がスマートフォンSNSに表示された広告を見て、1000円の筋肉増強サプリメントを注文した。後日、販売店とは別の後払いサービス事業者から請求書が届き、「コ

消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター

開設日 月曜～金曜(祝日・年末年始は休み)
 相談時間 10時～15時30分

場所 志免町地域安全安心センター2階(志免町志免中央1の10の10)

問い合わせ先

TEL 936611594

FAX 936611610

※相談の際は電話でも連絡ください。

⑤ アドバイス
 ・申し込む時には「定期購入が条件となっていないか」など契約内容をしっかり確認しましょう。
 ・特に購入前の確認画面で、期間や支払い総額などの契約内容をしっかり確認し、確認画面の印刷や、スクリーンショットを撮るなどして、契約内容を保存しておくようにしましょう。
 ・通信販売にはクーリング・オフ制度はなく、広告に表示された解約・返品条件に従うことになります。
 ・「定期購入とは知らなかった」「体に合わない」「期待した効果がない」からといって、すぐに解約・返品できるとは限りません。注文の際には、「解約・返品ができるかどうか」などの条件をしっかりと確認しましょう。
 ・未成年者がした契約については、取り消しができる場合もありますので、消費生活センターにご相談ください。

健康コラムニスト え子の部屋



皆さんこんにちは、すえ子です。今月は、減塩についてお話しします。

「日本人の食事摂取基準2020年版」において日本人の1日の食塩相当量の目標量に変更になったことを知っていますか？

18歳以上の男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満に変更になりました。

しかし、現在の日本人の1日の食塩摂取量は平均して10.1gにもおよび、男女別では、男性が平均11.0g、女性が平均9.3gと目標量を大きく超えている状況です。

そこで今回は減塩のコツについてお知らせします。

- ・うまみを上手に利用
昆布、かつお節、きのこ類、トマト、乳製品など、うまみを多く含んだ食材を活用する
- ・香辛料や香味野菜を使う
カレー粉、生姜、にんにく、しそ、みょうがなど香りよい素材を使う

- ・酸味を利用する
かんきつ果汁、トマト、酢など、酸味のアクセントを利用する
- ・油脂で香りとコクを出す
ごま油、オリーブ油などでコクとうまみをアップ
- ・表面を風味豊かに調味する
表面をこんがり香ばしく焼いて風味豊かに仕上げる
- ・材料の表面に味をつける
煮物など最後に醤油を加えることで、少量でも味を強く感じることが出来る
- ・しっかりと味がついた料理と薄味料理を組み合わせる
食べたい満足感を得るために、しっかりと味のついた料理と極薄味料理を組み合わせ、献立にメリハリをつける
- ・カリウムを含む食品(野菜、いも類、海藻類、果物)を食べる
カリウムには塩分(ナトリウム)を体外に出すのを促す働きがあります
- ・調味料は量ることを習慣にする
目分量の味付けは、無意識に塩分が多くなりがちです

どれか一つでも毎日の食事の中に取り入れて、塩分控えめの食事を心掛けてみてください。



健康増進課

TEL 68071530(ダイヤルイン)