

その食べ方じゃ、体脂肪は減りません!!

勘違いしやすい食事の常識

ウソ!
ホント?

健康維持やダイエットのため、毎日の食事に気を使っている方が増えています。ところが、食事に関するちょっとした勘違いで、かえって食事のバランスを悪くしたり、エネルギーの摂り過ぎになっていることも…!? 「ちっとも体脂肪が減らない」「コレステロール値が下がらない」という方は、改めて毎日の食事を見直してみましょう。

どちらもヘルシーに見えるけれど...

サンマの塩焼き (サンマ100g) 299kcal
 ポテトサラダ 224kcal
 ごはん (150g) 240kcal
 みそ汁 (豆腐・なめこ・みつば) 81kcal
 納豆 (卵黄入り) 172kcal

えっ! こんなに高いのー!

合計 1016 kcal

アジの塩焼き (アジ80g) 131kcal
 にらもやし炒め 56kcal
 ごはん (150g) 240kcal
 みそ汁 (なめこ・みつば) 36kcal
 里芋の煮物 120kcal

※料理のエネルギー量はあくまでも目安です。

気づかず食べている「見えない油」に要注意!

上のメニュー例、右と左の違いがわかりますか? どちらも「肉より魚」「野菜たっぷり」「多品目」のバランスの良い健康的な食事に見えます。ところが、1食分のエネルギー量では2倍近くの差があります。どうして、このような結果になるのでしょうか?

その大きな原因は、「見えない油」と「勘違い」です。たとえば、肉より魚の方が健康的なイメージがありますが、脂ののった魚は意外に高エネルギーです。塩焼きという同じ調理法で比較してみても、右のアジは131kcalですが、左のサンマは約300kcal。魚の油にはDHAなど身体に良い成分が多く含まれているのも事実ですが、油であることに変わりありません。

また、ポテトサラダに使われているマヨネーズの材料はほとんどが油です。揚げ物などに比べて油っこさを感じませんが、これも「見えない油」の多い料理といえます。

「健康に良い」と言われる食品も、食べ過ぎれば健康を損ねる心配があります。たとえば大豆(大豆製品)やゴマ、ナッツなどにも油が含まれています。また、牛乳やヨーグルトには「乳脂肪」が、果物やドライフルーツには「果糖」が含まれています。これらは、摂り過ぎればすべて体脂肪やコレステロール値を増やす原因になりうるのです。

「バランス」と「組み合わせ」でエネルギーを上手にカット!

それぞれの食材に含まれる有効な成分を生かしつつ、エネルギーを摂り過ぎないようにするためには、食生活全体のバランスを考えることがポイントです。1日全体の食事や、数日単位で調節してもよいでしょう。

食事のバランスを上手に整えるコツは、主菜と副菜の組み合わせにあります。たとえば上のメニュー例の場合、脂の多いサンマを主菜にするなら、ポテトサラダや納豆を油の少ない野菜のおかずで代えることでエネルギー量を抑えることができます。「油をまったく摂らない」という極端な食べ方ではなく、油の多い料理と少ない料理を上手に組み合わせるようにしましょう。

同様に「ごはんは食べずにおかずだけ」という食べ方も考えものです。ごはん(米)は食物繊維やビタミン類、たんぱく質などが含まれ、健康を維持するために大切な食品です。また、おかず中心の食事は、見えない油や塩分の摂り過ぎになりやすく、血圧などに悪影響を及ぼすことがありますので注意が必要です。

アドバイス

食べ過ぎや栄養の偏りをチェックするには、一日に食べたものをメモしてみるのをおすすめです。また、食品を購入するときは、「カロリーオフ」などの表記にまどわされず、**栄養成分表示をきちんと確認しましょう。**



管理栄養士 永井 麻美

教室紹介

保健センターでは、食生活に関する教室を開催している他、「健康度測定」にて管理栄養士が食生活について個別アドバイスをを行っています。 ※「健康度測定」についての詳細はホームページにてご確認ください。

コレステロールを減らす食事の教室

卵や肉や油を減らしてもコレステロール値が下がらない、という方に。効果的な食べ方の紹介や簡単な体操なども行います。 区報掲載予定 ①8/1号 ②平成25年1/1号

体脂肪を減らす食事の教室

食べ過ぎていないのに体重や体脂肪が減らない、という方に。効果的な食べ方の紹介や簡単な体操なども行います。 区報掲載予定 6/1号

家族のために役立つ買い物食べ方教室

健康診断の結果の見方から食生活の工夫、健康レシピの紹介まで。ご自分やご家族の食と健康について考えてみませんか? 区報掲載予定 ①4/15号 ②9/15号

健康教室のお知らせ ※区内在住の方が対象となります。 ※㉔の講演会は区内在勤の方も対象となります。

A 気分爽快ファイティング教室

- 4月2日～7月9日 ●全14回
- 毎週月曜日 9:50～11:30
- 指導料 1回400円
- ※教室開始前に健康度測定(有料)を実施。
- 対象 59歳以下の方



パンチやキックの動作を交えた有酸素運動で脂肪燃焼!ストレス発散!自宅でも出来る運動で筋力アップ!身体を格好よく引き締めたい方におすすめです。健康づくりに役立つ食事やストレス解消法の話もあります。

B 初歩からのゆったり楽しい太極拳教室

- 4月6日～6月29日 ●全12回
- 毎週金曜日 10:00～11:30
- 指導料 1回400円
- ※教室開始前に健康度測定(有料)を実施。



優雅な動きの太極拳です。緩やかな音楽に合わせて動いてみませんか!楽しく、気持ち良く身体を動かすことが健康に一番!リラックス効果はもちろん、無理なく筋力やバランスアップの効果もあるといわれています。太極拳未経験者向けに基本動作から簡化24式太極拳、ストレッチ体操まで、丁寧に指導します。これから運動を始めたい方、ゆったりとした運動を希望の方におすすめです。

C 講演会「サプリメントに賢くなろう」

- 2月22日(水) 14:00～15:00
- 講師 中元寺 裕子【大塚製薬(株)】
- ※こちらの講演会は区内在勤の方も対象となります。



「色々な種類があるけど、何を基準に選んだらいいの?」「本当に必要なサプリメントってどんなもの?」といった疑問をお持ちの方、サプリメントの基礎知識やその特徴、利用する場合の注意点などについて、専門家の立場からお話します。

D 早めが肝心!糖尿病予防教室

- 平成24年4月18日～7月4日、10月10日、17日、平成25年2月20日、27日 ●全16回
- 毎週水曜日 13:30～15:30
- 指導料 1回400円
- ※教室開始前・終了前に健康度測定(有料)を実施。
- ※こちらの教室は2月20日までお申込みができます。



健診で血糖値やヘモグロビンA1cが高めだった方、予備軍と言われた方におすすめします。一人ではなかなか続かないという方も、運動指導員や管理栄養士、看護師といった専門職が一人ひとりにアドバイスしますので楽しく続けられるでしょう。

さらに、教室前後の健康度測定では血糖値の変化などを確認できるので、きっと効果が実感できます。あなたのやる気をスタッフ一同応援します!

申込み:㉔、㉔、㉔は2月7日(必着)、㉔は2月20日(必着)までに、電話、ハガキ(①行事名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記)、またはホームページ(健康増進)コーナーからも申込み可。抽選 ㉔50人 ㉔50人 ㉔80人 ㉔40人

がん検診を受けましょう

1 3月の胃がん検診(X線撮影法) 予定

実施日	会場
5日(月)、8日(木)、14日(水)、16日(金) 21日(水)、22日(木)、24日(土)	保健センター (三軒茶屋2-53-16)
12日(月)、19日(月)	世田谷総合支所健康づくり課分室 (若林4-22-12 世田谷都税事務所1階)
30日(金)	総合福祉センター(松原6-41-7)
26日(月)	玉川総合支所分庁舎 (旧玉川保健所/等々力4-19-18)
2日(金)、6日(火)、13日(火)、28日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
1日(木)、9日(金)、15日(木)、27日(火)	砧総合支所(成城6-2-1)
7日(水)、12日(月)、23日(金)、29日(木)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

いずれも9:00～12:00 自己負担/1,000円
対象/40歳以上の区内在住者(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心筋梗塞・狭心症と診断された方、心臓病・不整脈で服薬・治療中の方、ペースメーカーを使用の方、バリウムを飲んだ後アレルギー症状を起こしたことがある方を除く)

申込み:2月14日(必着)までに、ハガキ(①胃がん検診②実施日・会場(第2希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥生年月日⑦性別を明記)で保健センター医事係へ 抽選各日35～40人

※保健センター会場では、上記以外に月～金まで、ほぼ毎日胃がん検診を行っており、電話でお申込みいただける日程もあります。
お気軽に☎3410-9101医事係までお問い合わせ、お申込みください。

2 大腸がん検診(便潜血検査)

便の中に見えない出血がないかを調べます。自宅で専用の容器に便をとって指定施設に持参していただくだけの簡単な検査です。
対象/40歳以上の区内在住者 自己負担/200円

申込み:電話またはハガキ(①大腸がん検診②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥性別を明記)で保健センター医事係へ

※①②同時希望は同じハガキに連記可。ホームページ(検診・健診)コーナーからも申込み可。(①は2月10日まで、②は随時可)。

高齢者向けの教室を開催しています 70歳からの体にやさしい教室

体力に自信のない方を対象とした、当センターで運動強度が一番低い教室です。初心者向けの簡単な体操と筋トレで体力を向上し、元気になりましょう。

1期 平成24年 4月5日～6月28日	3期 平成24年 10月4日～12月20日
2期 平成24年 7月5日～9月20日	4期 平成25年 1月10日～3月28日

- 毎週木曜日 9:40～11:10 ●各期全12回
- 指導料 1回400円 ※教室開始前に健康度測定(有料)を実施。

注意 健康度測定の受診が必要です。開催期ごとに教室参加の登録や毎回の予約が必要になります。また、開催途中でも教室の参加はできます。教室登録中は、保健センターでの他の運動教室、運動コースとの併用はできません。マシンコースの利用は可能です(要予約)。☎3410-9101健康増進係へ



健康度測定を受けましょう!

負荷心電図などの詳細なメディカルチェックに加え、
運動・栄養・こころの健康についてアドバイスをします。
●測定料金/5,000円 ●申込み:☎3410-9101 健康増進係へ

(公財)世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/> 世田谷区保健センター 検索

公益財団法人世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。



TEL 3410-9101(代表)
〒154-0024 三軒茶屋2-53-16

交通のご案内

東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 徒歩12分
東急世田谷線 西太子堂駅下車 徒歩7分

Q「若林1丁目」下車徒歩1分
渋21 渋22 渋24 渋26 渋05 上り

Q「若林交番」下車徒歩4分
反11 宿91 森91

Q「西太子堂」下車 徒歩5分 渋05 下り

保健センター「げんき人」は総合支所などの区の施設においてあります。次回発行日は平成24年3月1日の予定です。

以下は広告です

経営者の方。必見!
社員も家族も喜び

月々500円で、充実した福利厚生制度を!

セラ・サービスに入会すれば、こんなにお得!

宿泊施設の利用補助 1泊4,000円(年3泊まで)

ゴルフ場の利用補助 1回3,000円(年3回まで)

人間ドックの受診料補助 10,000円(年1回)

※このほかにも、様々なサービスを提供しております。
詳しくは、セラ・サービスまでお問い合わせください。

セラ・サービスは、公益財団法人世田谷区産業振興公社が運営する中小企業勤労者福祉事業です。
従業員の方の福利厚生制度をサポートします。

【対象】世田谷区内の中小企業等
【入会金】従業員1人につき500円
【会費】従業員1人につき500円(月額)

お問い合わせ先 公益財団法人世田谷区産業振興公社 セラ・サービス
TEL.3411-6655 <http://www.setagaya-icl.or.jp/sela/>

