

# 国民健康保険からのお知らせ

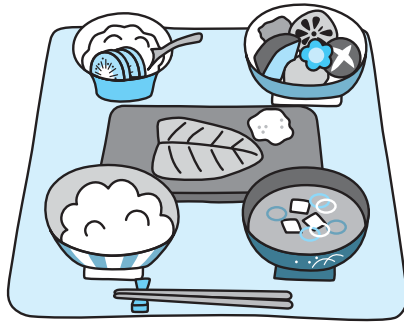
(問い合わせ) 役場 健康推進課 医療保険係 国保担当 TEL (62) 9180

## 定食スタイルで バランスよい食事

ごはんなどの「主食」、メインのおかずの「主菜」、つけ合わせの小鉢などの副菜を2品くらい。定食スタイルにすれば自然と栄養バランスが整います。

**副菜** 野菜を中心にビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。

**汁物** 野菜や海草をたくさん使って第二の副菜に。



**主菜** 魚・肉・卵・豆類などのタンパク質は適量に採りましょう。脂肪は控えめに。

**主食** 米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

## 毎日意識しよう

# メタボを遠ざける食生活

内臓脂肪を過剰にためない食生活が、メタボリックシンドロームを防ぎます。毎日健康的な食生活を意識しましょう。



**炭水化物を摂りすぎない**  
体を動かすエネルギー源ですが、炭水化物に偏った献立は、摂りすぎると体脂肪に変わり肥満につながります。丼やめん類は栄養素のバランスが偏りがちなので、できれば、定食やセットメニューを選びましょう。

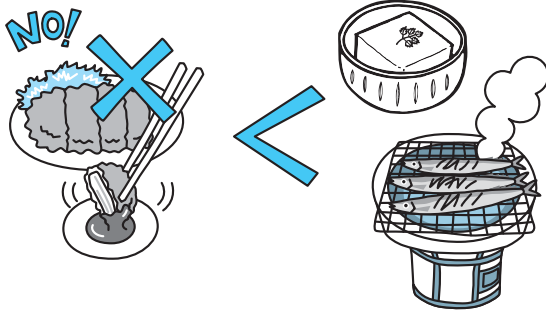
## 食物繊維も豊富に

食物繊維は、血液中のコレステロールなどを排出する水溶性のもの、便通を良くする不溶性の2種類があります。どちらも不足しないように、意識してとりましょう。



**● 水溶性食物繊維**  
こんにゃく・らっきょう・こんにく・切干大根など  
・急激に血糖値が上昇するのを防ぐことができます。  
・血液中のコレステロールが高くなるのを防ぎます。

**● 不溶性食物繊維**  
海藻類・キノコ類  
・よく噛むことで満腹中枢を刺激しやすくなります。  
・お腹の中で膨らんで満腹感が得やすいため、食べ過ぎを防ぐことができます。



## 低脂肪の素材を使ったものを

魚や豆腐がメインのものを献立に取り入れましょう。肉を食べるときは、高脂肪のロースやバラよりも、低脂肪のヒレやもも肉を使った料理にしましょう。鶏肉は、皮をはずすとカロリー1/2に抑えられます。

## お酒のおつまみ選びにもひと工夫

つつい高いエネルギーになりがちなおつまみは、魚料理や大豆・豆腐料理を選ぶようにしましょう。  
お酒を毎日飲む人は、週に2日の休肝日も忘れず楽しく飲みましょう。

