

## 内臓脂肪をためない食生活のポイント

偏った食生活や運動不足などの不規則な生活習慣を続けていると、食事で摂取するエネルギーと運動などで消費するエネルギーのバランスが崩れ、内臓脂肪がたまりやすくなります。内臓脂肪は、高血圧や脂質異常、高血糖などを招き、やがて動脈硬化から心臓病などの病気につながります。総エネルギーのコントロールには、毎日とる食事の影響は大きく、食事の量や内容に加え、食事をする時間帯や回数などの食行動も大切です。日々の生活を見直し、内臓脂肪をためない食生活を意識しましょう。

### 3食きちんと食べましょう

食事を抜くと、次の食事ですっかりエネルギーを吸収し体脂肪として蓄えようとするため、かえって太ってしまいます。また3食きちんと食事をとることで、1日に必要となる栄養素を充足させることができます。とくに朝ごはんは、脳を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためにも大切です。時間が無いという方は、牛乳1本でもバナナ1本でも食べるようにしましょう。

### 塩分、脂肪分の取りすぎに注意

こってりとした甘辛いおかずはついつい食が進んだり、天ぷらやフライなどの揚げ物は衣が油を吸収するため高エネルギーの料理です。バターやマーガリン、マヨネーズなどの調味料も使いすぎに注意しましょう。ドレッシングはノンオイルのものを選んだり、量を意識して減らすなどの工夫をしましょう。

### ゆっくりよく噛んで食べましょう

早食いは肥満のもとです。満腹の信号は、食事を始めて約20分後に送られます。ひと箸ひと箸、ゆっくりよく噛んで味わい、満腹感の得られる食べ方をしましょう。楽しく会話をしながら食べることもおススメです。ゆっくり食べるよう意識することで、食べ過ぎを防止することができます。

### まずは3つのお皿をそろえて、栄養バランスを整えましょう。

1. 主食・・・ごはん、パン、麺、イモなど
2. 主菜・・・肉、魚、豆腐、卵などのメインとなるおかず
3. 副菜・・・野菜、きのこ、海藻のおかず

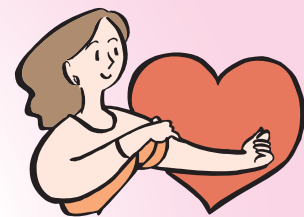


## 愛の献血にご協力おねがいします

期 日	受付時間	会 場
3月14日(金)	10:00~12:00	マルキョウ小郡店 (小郡646-3)
	13:00~15:30	
3月25日(火)	9:30~12:00	小郡市体育館 (大板井279-1)
	13:00~15:30	
3月27日(木)	10:00~12:00	タイヨーフードセンター三沢店 (三沢3988)
	13:00~15:30	

60~64歳の間に献血を経験した人は、69歳まで献血できます。(※1)  
 昨年の3月と10~11月に行われた400ml地域献血をされた女性は、実施日によっては年間3回になるため、献血できない場合があります。本人確認のため、当日は身分証明書(運転免許証、健康保険証等)をご持参ください。

**主催**：小郡市献血推進協議会・小郡市  
**共催**：小郡ライオンズクラブ・みい青年会議所  
**問い合わせ先**：健康課健康推進係 (☎72-6666)



### 400ml献血の基準

輸血による副作用の危険性を軽減するために400ml献血をお願いしています

- 年齢 / 18歳~64歳(※1)
- 体重 / 男女とも50kg以上
- 最高血圧 / 90mmHg以上
- 献血間隔 / 男性12週間以上  
女性16週間以上
- 年間回数 / 男性3回以内  
女性2回以内