

ひがしよどがわ

10月号
TOPICS

- 1・8 | 特集 | かしこく選んで健康を手に入れよう!
- 2▶4 東淀川区からの情報
- 5▶7 大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ

東淀川区キャラクター
「こぶしのみのりちゃん」



好きなものだけ食べていませんか？

かしこく選んで健康を手に入れよう!

毎食野菜を
欠かさない

食事を
選ぶときは
質より量!

ラーメンの
汁は
全部飲む

ラーメンの
汁は
残している

揚げ物が
続かないように
している

天ぷら、
とんかつ、
フライなどの
揚げ物を
よく食べる

どちらを
選ぶかは
あなた次第

3 すべての人に
健康と福祉を



「昔は細かったのに…」
と思っているあなた!
今こそ食生活を
見直してみましょう!!

男性の約3割、女性の約2割が肥満!

年代別にみると男性では40歳代が最も肥満の割合が高く、次いで50歳代が高くなっています。女性は加齢とともに肥満者の割合が高くなる傾向に(下記グラフ)。肥満の定義は、体格指数(BMI)25以上の状態ですが、同じBMIでも脂肪の付き方で健康リスクが異なります。特に注意したいのが男性に多くみられる内臓脂肪型(りんご型肥満)で、

肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の割合(%)



高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。放置すると動脈硬化を引き起こし、その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大疾病につながる恐れも。このようなリスクを避けて健康寿命を伸ばすためにも、日頃から肥満を予防・改善し、適正体重の維持を心がけましょう。

「栄養成分表示」を活用しよう!

中食(なかしょく)という言葉をご存じですか? 持ち帰り弁当や惣菜など調理・加工済みの食品を自宅で食べることを指し、利便性が高いため、特に働き盛りで忙しい20~50歳代の利用頻度が高くなっています。コロナ禍で利用頻度が増えた方も多いのではないのでしょうか。

食塩や脂肪の摂取量の増加につながりやすい中食や加工食品を選ぶ際に目安にしたいのが「栄養成分表示」です。例えば、体重が気になる方はエネルギーを確認しましょう。また、血圧が気になる方は目標摂取量に合わせた食塩量の調整に役立てるなど。表示を上手に活用することで自分に合った食品を選び、健康的で楽しい食生活をめざしましょう。

詳しくは8面



東淀川区
保健福祉センター
管理栄養士
入口 有紀子

発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4
区役所代表 TEL 4809-9986 FAX 6327-1920
各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。



区の花
「こぶし」



東淀川区ホームページ

東淀川区役所

区の面積	13.27km ²
区の人口	175,834人
区の世帯数	100,918世帯

令和4年9月1日現在推計



広告

開庁時間

[平日] 9:00~17:30 [金曜日] 19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口) ※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。
[23日(日)] 9:00~17:30(区役所出張所を除く一部窓口)

☎総務 3階31番 ☎4809-9625