

9月になりました。

まだまだ暑い日が続きます。

しばらくは熱中症対策が必要です。こまめな水分補給をお願いします。

今月は、**健康志向**（主に、バランスの良い健全な食生活をしようとする考え）を  
 継続していただきたいと思い、目新しい話ではありませんが、  
 食生活の見直すポイントをお話しします。  
 enpark HP を参考にしました。



まずは、

下記リストで自身の食生活をチェックしてみましょう！！

## <食生活・振り返りチェックリスト>

- 食事は肉中心になりがち
- 揚げ物が好きでよく食べる
- 麺類はスープまで飲み干す
- 味付けの濃い食事が好き
- 間食が多い
- 清涼飲料水をよく飲む
- 甘い洋菓子が大好き
- 晩酌は欠かさない
- ダイエットで朝食を抜く
- 遅い時間の夕食が多い
- 早食いタイプ
- 外食が多い

チェックリストで  
**3つ以上当てはまったら、**  
 食生活の見直しが必要です。



「健康寿命を延ばしたい」「生活習慣病を予防したい」と願うならば、  
まずは日々の食生活を見直し、整えていくのがいいです。  
下記に食生活を改善するために、**大切なポイント**を**6つ**あげてみました。

「わかっているわよ。」と言われるかもしれませんが、  
自分の食生活を振り返ってみてください。  
案外できていないと感じる項目があるのではないのでしょうか……。

**ちょっとしたことですが、食事の量や内容を見直すだけで、食生活はガラリと変化しますよ。**

## <食生活を見直す6つのポイント>

### (1) 5大栄養素をバランス良く摂取

「摂取すべき5大栄養素」を参考にバランスの良い食事を心がける。



### (2) 野菜や海藻など食物繊維をしっかりとる

食物繊維は脂肪や糖の吸収を抑え、余分な脂肪などを排泄する働きがあります。

### (3) 1日3食をよく噛んで食べる

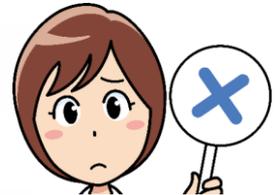
**時間に余裕があればゆっくり食べるように！！**

不規則な食事は肥満や生活習慣病の原因に。よく噛んで食べ過ぎを防ぎましょう。



### (4) 腹八分。食べ過ぎは肥満のもと

昔から「腹八分は医者いらず」と言われています。過剰摂取は控えめに。



### (5) 塩分・糖分・脂質と賢くつき合う

多量の塩分・糖分・脂質は生活習慣病のもと。別の食品に置き換えるなど工夫を。



### (6) お酒を飲む時は適量を守る

**アルコールは適量を守り、休肝日を設けるなど節度のある飲み方を。**

**<アルコールの適量とは？>**

1日あたりのアルコール量の目安は、ビールならば約500ml（中瓶1本程度）、  
ワインならば約180ml（1/4本程）、日本酒ならば約180ml（1合程度）。

お酒を飲み過ぎると糖の代謝が妨げられるため、  
高血糖になりやすく、血糖を下げる働きのあるホルモン・インスリンの働きも低下します。  
適量を守って上手にお酒とつき合しましょう。



## 食生活6つのポイント おさらいできましたか??

先輩から

「8月は文が長かったわね。一応、読んだけど……。」と指摘を受けました。  
今月は、内容濃く、短めでまとめました。

## よろしかったら...

毎週末に行っている近所の花フェスタ記念公園のヒマワリです。

6品種のヒマワリがあるようですが、記憶に残っているのはこの2種類です。

### サンフィニティ・・・

一株で50～100輪とたくさんの花を咲かせ、通常のヒマワリが2週間程度の開花期間に対し、この品種は脇芽から次々と蕾が上がってくるので約3か月と非常に長い期間楽しめます。



### はるかのひまわり・・・

阪神淡路大震災後の夏に被災者「加藤はるか」さんの自宅跡地に咲いたヒマワリを「はるかのひまわり」と名付けられました。



9月1日は防災の日。

8月30日から9月5日は防災週間になります。

防災グッズの点検をしてください。

