



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### メタボ予防～実践編～ 食事

腹囲が男性 85 cm以上 女性 90 cm以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。内臓周りの脂肪が増えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などを発症しやすくなることが分かっています。お腹まわり、きつくなっていませんか？

行方市のメタボ該当者・予備軍の順位（平成 23 年度）

**男性：県内 10 位 女性：県内 7 位**

生活習慣病の予防のために、まず、ご自分の食習慣をチェックしてみましょう！

- 早食いで、噛む回数が少ない。または、時間がないのでかきこんでしまう
- 食事が終わっても食卓でゆっくりし、残りものを食べてしまう
- 夕飯の時間が遅いことがよくある
- 味の濃いものをよく食べる
- 午前・午後のお茶の時間は習慣で、菓子パンや揚げもちをよく食べる
- 果物は体にいいので、たくさん食べている
- 揚げもの、炒めものが多い
- 酒席のあと、ラーメンやお茶漬けでしめる
- 子守をしていると、おやつを孫と一緒に食べる



いかがでしょうか。あてはまる項目はありましたか。上の項目は、行方市の皆さんからよく聞かれる食習慣です。仕事や家事の忙しさ、大事なおつきあいなどで、すぐに変えるのは難しいかもしれませんが、何かひとつ考えてみませんか。

体にやさしい食べる順番は・・・

最初に野菜、次に魚や肉など蛋白質のおかず、最後にごはんです。



行方市の新鮮な野菜をたくさん食べましょう！

### 献血のお知らせ（2・3月）

冬の季節は、風邪などで体調を崩す方が多いことから献血者が減少します。みなさまの温かいご協力をお願いいたします。



◇期日 **2月6日（木）**  
 ◇時間 <午前> 9:30～11:30  
 ◇会場 行方市役所 玉造庁舎

◇期日 **3月26日（水）**  
 ◇時間 <午前> 10:00～12:00  
 <午後> 1:00～3:30  
 ◇会場 麻生保健センター

◇期日 **3月26日（水）**  
 ◇時間 <午前> 10:00～1:00  
 <午後> 2:00～3:30  
 ◇会場 セイミヤモール麻生店

◇期日 **3月27日（木）**  
 ◇時間 <午前> 9:30～12:00  
 <午後> 1:00～3:30  
 ◇会場 北浦公民館