あなたの食生活は大丈夫？
～生活習慣病予防のポイント～

食べ過ぎていないのに太ったり、健康に良いと思うことが間違っていたりという経験はありませんか。

今回は、そんな食生活に潜む落とし穴を探ります。

♣自分の食生活をチェック

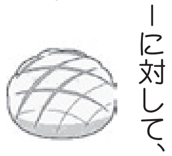
あなたはいくつ当てはまりますか。

①カロリーを減らすためにご飯よりパンを食べる。
②水代わりにスポーツドリンクを飲む。
③砂糖・ミルク入りの缶コーヒーを1日に何本も飲む。
④豆腐や納豆、ごま類はヘルシーなので、積極的にたくさん食べる。
⑤野菜の代わりに野菜ジュースを飲む。
⑥健康のために、ご飯を減らしておかずをたくさん食べる。
⑦少しつまむ程度のカロリーは気にしない。
⑧ビタミン補給に果汁100％ジュースをよく飲む。

この8項目には、一見健康に良さそうな行動も含まれますが、実はどの項目にも、生活習慣病の原因となる問題点が隠れています。

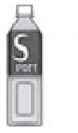
♣各項目の問題点（落とし穴）

調理パンや菓子パンは高カロリー…①



調理パンや菓子パンは軽食と思われがちですが、実は高カロリーなものが多く注意が必要です。ご飯1膳分（100ｇ）の168キロカロリーに対して、たまごサンドは約300キロカロリー、あんぱんやメロンパンは約400キロカロリーあります。

飲み物のカロリーに注意…②③⑧



飲み物のカロリーは忘れがちで、食べ過ぎていないのに太る原因の一つです。お茶や無糖の物を選ぶことが、肥満予防につながります。

体に良い食品も食べ過ぎない…④

牛乳や豆腐、納豆、ごまなどには脂肪が多く含まれます。また、果物やかぼちゃ、いも類には糖質が多く含まれます。これらの食品も、食べ過ぎれば太る原因となります。

野菜ジュースだけでは食物繊維が不足…⑤

野菜などに含まれる食物繊維には、悪玉コレステロール（ＬＤＬ）を排出し、少ない食事量でも満腹感を得られる利点があります。しかし野菜ジュースでは、食物繊維を十分に取れません。野菜ジュースは、食事で野菜が取れないときの、補助的なものと考えましょう。

おかずに含まれる脂肪や塩分に注意…⑥

おかずには脂肪や塩分が含まれます。ご飯を減らしておかずを多く食べると、脂肪や塩分を取り過ぎることになります。特に血圧や悪玉コレステロール、中性脂肪などが高めの方は注意が必要です。

間食で取るカロリーに注意…⑦

間食は1日100～200キロカロリーに抑えましょう。洋菓子は高カロリーなので、和菓子や低カロリーなものを選ぶようにし、食べる時間帯も決めましょう。間食の内容や回数を管理することは、生活習慣病の予防につながります。

◇　◇　◇

市では近年、特に糖尿病の患者数が増えています。糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、異常を感じて受診する頃には複数の合併症を発症し、治療が困難になる事例が少なくありません。早期発見・早期治療のためにも、毎年健診を受診して自分の健康状態を確認しましょう。

特にヘモグロビンエーワンシー（ＨｂＡ１ｃ、日本糖尿病学会基準値5.1％以下）の値から、過去1・2カ月間の平均的な血糖値の状態を知ることができます。

♣健康相談を利用しましょう

今市保健福祉センターで、随時健康相談を受け付けています。血糖値が高め、体重が減らない、食事のバランスが心配な方、健診の結果などで不安を感じる方は、気軽にご相談ください。

くわしくは
健康課（今市保健福祉センター内）
☎(21)２７５６

目指せ!! 歯ッピー♥健口（けんこう）ライフ
～見直そう！　歯と口の健康～

あなたは、自分の歯や口の健康に自信がありますか？

毎日を忙しく過ごしていると、つい歯や口の健康は後回しになってしまいがちです。また、痛みや口の中のトラブルを感じなくても、歯周病が進行している場合があります。

知っていますか？　歯周病

元気な歯は、100年たっても老化で抜けることはありません。歯が抜ける最大の原因は歯周病です。歯周病は、歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢（しこう）に住みついた細菌が毒素を作り、歯肉に炎症を起こすものです。自覚症状はほとんどないまま進行し、悪化すると歯を失います。

最近では、歯垢に住みついた細菌の出す毒素などが血液中に入り込むことで、動脈硬化や心筋梗塞、狭心症、脳卒中、早産を起こす可能性が高くなるといわれています。これらの病気を防ぐためにも、歯周病の予防や早期発見が大切です。

歯周病危険度チェック

～あなたの歯と歯ぐき、当てはまるものはありますか？～

○歯ぐきから血が出る
○冷たいものがしみる
○口の中がネバネバする
○歯肉を押すとうみがでる
○口臭があると言われる
○歯と歯の間に隙間ができた
○うまくかめない
○歯石がたまっている

歯科医院を受診しましょう

一般的には、大人の約80％の人が歯周病にかかっているといわれています。また、健康にっこう21計画調査による「日光市民の歯周病の状況」を見ると、歯周病と言われたことのある人は、20～40歳代から増え始め、50歳代で急激に増えています。

しかし、厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、10歳代の60％近くが歯周病の初期症状である歯肉炎になっていると報告されています。

既に述べたように、歯周病は自覚症状がないまま病状が進行していきます。口の健康のため、年に1度は歯科医院を受診して、検診を受けましょう。

かかりつけ医で歯科検診（無料）

市は従来の集団健診での歯科検診に加え、かかりつけの歯科医院などで、自分の都合に合わせて歯科検診を受診できるようにしました。健康管理の一つとして、ぜひ利用しましょう。

対象…19歳以上の日光市民
料金…無料（自己負担額0円）
※検査の結果、治療が必要となった場合は保険診療（有料）です。
検診内容…虫歯や歯肉の状況、口腔（こうくう）清掃状態などの確認。検診結果の判定・指導。
実施歯科医院…市内43の歯科医院
※希望する歯科医院で受診可能か、申込み時に確認してください。
受診期間…6月1日～平成25年3月31日
申込・問合先…健康課

くわしくは
健康課　☎(21)２７５６

妊婦さんも歯科検診を!!

妊娠中はつわりもあって、歯磨きが大変です。安定期に入ったら、歯科検診を受けましょう。歯科検診の結果、治療が必要となった場合には、妊産婦医療費助成制度を利用できます。

日光歯科医師会
安西未央子（あんざいみおこ）先生

♥お口は命の入り口、心の出口

日本の健康寿命（介護などを必要とせず自立した生活ができる期間）は平均寿命（83歳）マイナス6歳といわれています。８０２０（80歳で自分の歯を20本以上保つこと）達成者はそうでない人に比べて、医療費が少なくて済むことが分かっています。

歯周病は足音を忍ばせやって来ます。歯周病も虫歯も歯垢に巣くう細菌の仕業です。日々のご自身の口腔ケアはもちろんですが、定期的に歯科医院でメンテナンスを受け、健康寿命を延ばしましょう。