

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.26

平成 30 年 12 月 7 日

～1日3食！たのしく運動！年1回の健診を（保険年金課）～

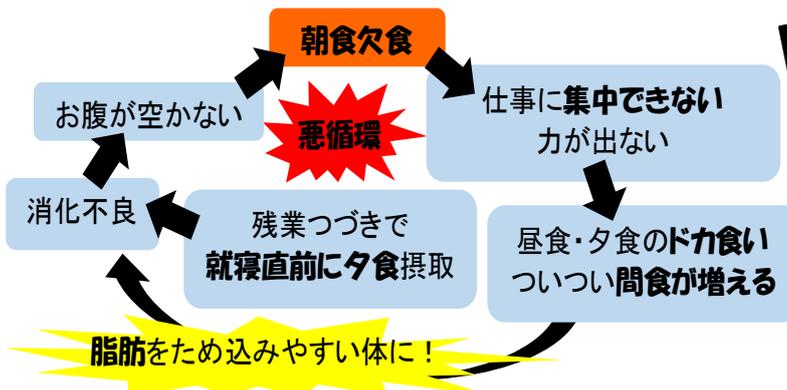
戸田市国民健康保険特定健診受診者の結果（以下「健診結果」という。）では

朝食を抜く人は40～64歳の男性**3人に1人** 女性**5人に1人**
 （週3日以上） 県平均 5人に1人 10人に1人

県平均より
多い！

就寝直前に夕食を摂る人は40～64歳の男性**3人に1人** 女性**4人に1人**
 （2時間以内） 県平均 4人に1人 10人に1人

朝食を抜くことにより、悪循環を招いてしまいます！



戸田市国民健康保険特定健診&特定保健指導 PR マスコットキャラクター

他にも朝食欠食でこんな心配が…
 お子さんを含め、家族も一緒に欠食に！
 力が出ず運動不足に！
 体重・お腹周りが気になる！ など

健診結果では
 40～64歳の女性**7割**が**運動習慣がない**！
 男性の**過半数**が**お腹周り**が**基準値以上**！
 （腹囲基準値 男性85cm以上、女性90cm以上）

タイプ別

🌞 なかなか朝食を摂れないあなたへの朝食摂取のコツ 🌞

食べる**時間がない**！ or 作るのが**面倒**タイプ

コツ

10分早起きで食べる時間を確保♪
簡単ですぐ**食べられる**バナナ・ヨーグルトなどで朝食を摂る**習慣づくり**♪

なかなかお腹が**空かない**！タイプ

コツ

夕食の**ドカ食い**や**消化不良**が原因！？**夕食を早めに**摂ってみる♪
 手軽な**ストレッチ**などで**体を動かして**みる♪

残業つづきで夕食を遅く摂りがちタイプ

コツ

昼食と夕食の間の**軽食**で、夕食の**ドカ食い**予防&**血糖値**の急上昇予防♪

日頃の食事・運動・喫煙などの見直し&年1回の健診が高血圧・糖尿病・がんなど**生活習慣病**の**予防**に！

～「朝ごはん 食べるってこんなにいいこと」

健康福祉の杜まつり(福祉保健センター)～

食育推進事務局は、10月7日に開かれた健康福祉の杜まつりにおいて、「朝ごはん 食べるってこんなにいいこと」と題して、朝食についてのブース(展示・クイズ・資料配布)を開きました。

今回はまつりでも取り上げた、朝ごはんを食べることについて、ぜひ皆さまにもお伝えしたいと思います!



朝ごはん～仕事もはかどり、身体も健康になる! ?～

朝起きたときの脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べないとエネルギーが足りなくなり、**思考力、集中力、持続力が低下し、仕事ははかどらなくなる**ことが考えられます。



小学校・中学校の学力調査・新体力テストでは、**朝ごはんを食べている子どもほど学力調査の平均正答率が高く、新体力テストの合計点が高い傾向**がみられました。

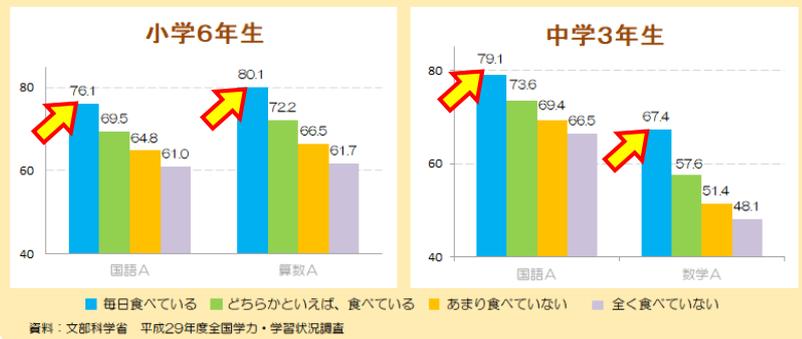
また、一日の食事回数を少なくすると、身体が脂肪をため込みやすくなり、**太りやすくなったり、動脈硬化の原因**となったりします。



とはいえ、朝ごはんを食べたくても食べられない! という方もいると思います。

保険年金課の記事も参考に、**生活習慣を見直し、バナナでもヨーグルトでもいいのでまずは朝何か食べることから始めてみましょう!**

学力調査の平均正答率



新体力テストの体力合計点



☆☆☆☆☆「**戸田市食育推進情報局**」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>