

7つの健康行動から始める健康づくり

アップ

げんげん運動プラスUP

塩

量

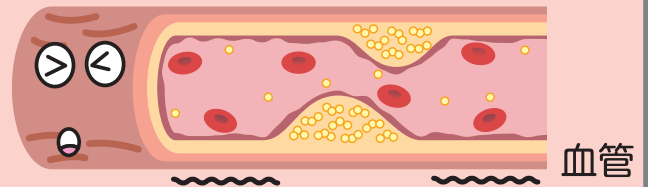
① **糖質**が多い食べ物を
食べると



② **血糖値**が



③ **動脈硬化**が進行します



「**糖質**」を切り口にして

げんげん運動がバージョンUP

アップ

げんげん運動プラスUPとは



美浜町民の健康課題である循環器疾患に対する発症予防・重症化予防を図るため“げんげん運動”を展開してきましたが、令和6年度から6力年の第4期美浜町健康づくり計画「健康みはま21」では糖質の適正摂取を切り口に、減量を強化した“げんげん運動プラスUP”を町民総ぐるみで展開します。



げんげん運動の歩み

美浜町民は**高血圧**が原因で病気になる方・亡くなる方が多いことから、
げんげん運動と**げんげん^{プラス}歩楽寿**を推進しました。



げんげん運動 (平成25年度～平成29年度)

適正な塩分摂取をすること（**減塩**）と、自分の生活スタイルや
身体状況に応じた適切なエネルギーを摂取すること（**減量**）を
2本柱とする食生活から始める健康づくり



げんげん^{プラス}歩楽寿 (平成30年度～令和5年度)

減量の強化を図るための“**野菜の摂取**”と“**運動**”を
プラスした健康づくり

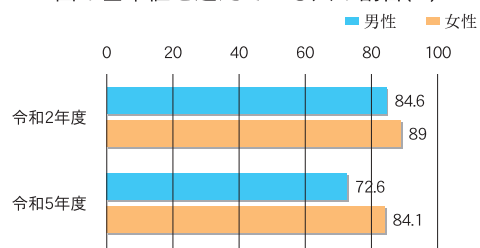


改善傾向

【塩分摂取量の現状】

1日の塩分摂取量は**男性7.5g未満、女性は6.5g**
未満（令和6年度時点）が基準になります。この値を超
えている人は**減少傾向**にあるものの、今後も継続した
取り組みが必要です。

1日の塩分摂取が
国の基準値を超えている人の割合(%)



尿中塩分測定実施結果（美浜町）より

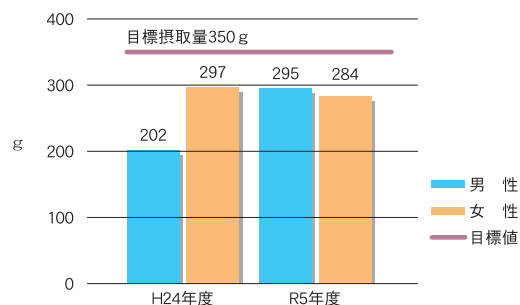


改善傾向

【野菜摂取量の現状】

1日の野菜摂取量の目標は**1日350g**です。男女共
に目標値には達していませんが、男性は増加傾向であり、
今後も継続した取り組みが必要です。

1日の野菜の摂取量



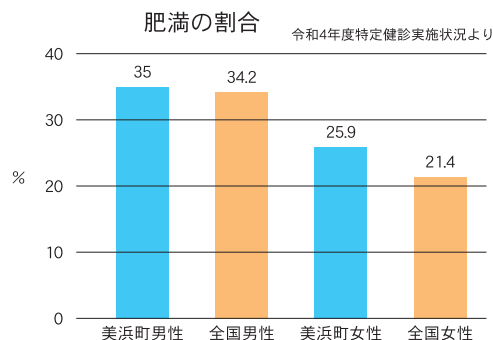
食生活実態結果（美浜町）より
小数点以下四捨五入



課題

【肥満の現状】

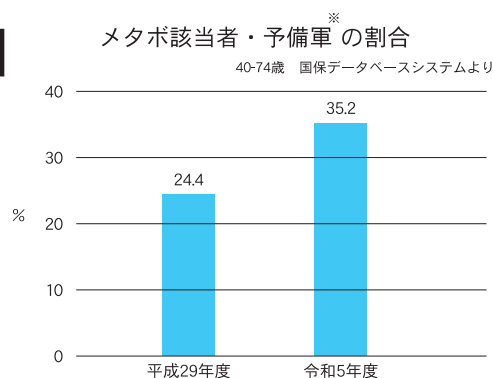
体重(kg)÷身長(m)²で計算される体格指数BMIは25以上が肥満と判定されます。全国平均と比較して肥満者が多く、引き続き減量が課題として残りました。



課題

【メタボ該当者・予備軍※の現状】

メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合が増加しています。メタボリックシンドロームは内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組合わさることにより、動脈硬化を進行させます。



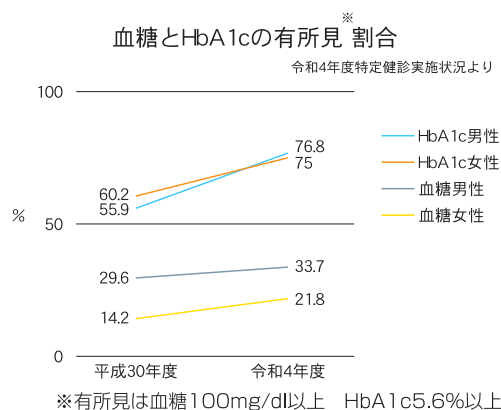
※メタボリックシンドロームとは、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると診断されます。予備軍とはウエスト周囲径が85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち1つが基準値から外れると診断されます。



課題

【血糖とHbA1cの現状】

血糖とHbA1cの高い方が増加しています。HbA1cは過去1〜2か月前の血糖値を反映します。血糖が高い状態が続くと、将来糖尿病を発症する可能性が高くなります。



現在の美浜町民の健康課題として、肥満やメタボ該当者・予備軍、血糖が高い方の増加が挙げられます。

原因はエネルギーの過剰摂取、栄養バランスの偏った食事、遺伝的要因、生活習慣の乱れや運動不足などです。そこで肥満の予防・改善、糖尿病予防のために、新しい健康づくりを展開します。



アップ げんげん運動プラスUP (令和6年度~)

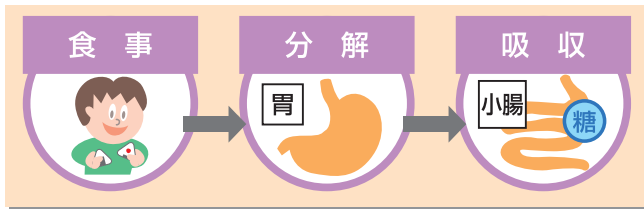


適正な塩分摂取をすること（減塩）と適切なエネルギーを摂取すること（減量）を2本柱とした“げんげん運動”を継続し、特に減量を強化するため、“糖質”の適正摂取を切り口に推進することで生活習慣病の予防を図ります。

糖質とは 糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

糖質は、食事から摂取された後、体内でブドウ糖として吸収され血液中に入り、身体や脳のエネルギーとなります。その血液中のブドウ糖の濃度を血糖値と言います。糖質は重要なエネルギー源です。不足すると、脳や神経へ栄養が足りなくなり、判断力や注意力が低下してしまいます。

◆糖質がエネルギーに変わるまで



エネルギーとして消費される

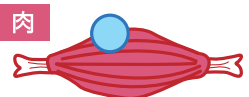


肝臓と筋肉に必要なエネルギー分を貯蔵する

肝臓

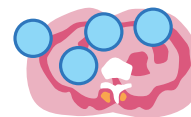


筋肉



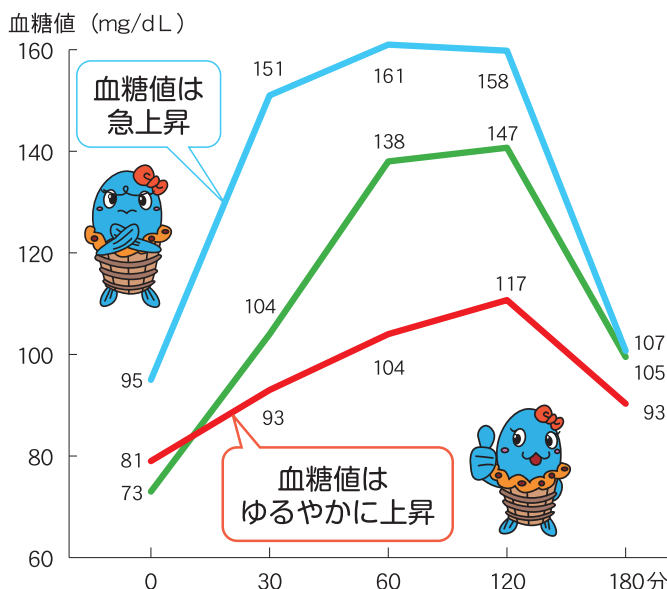
余った糖は脂肪として蓄えられる

脂肪組織



◆糖質の注意点

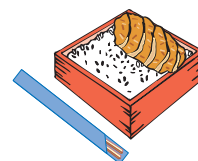
栄養バランスの偏った食事等により糖質を摂りすぎたり、朝食を抜く等の欠食、その他、短時間で食事を済ませる食べ方をすると、食後の血糖値が急上昇し生活習慣病の原因となります。



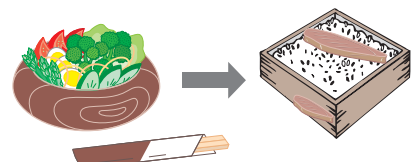
— ざるそば (糖質だけ) を食べた場合



— とんかつ弁当の、お肉 (主菜) とご飯 (糖質) を一緒に食べた場合



— 西京焼き弁当を、サラダから食べ、そのあとご飯と魚を食べた場合



出典：足立香代子著「栄養学の基本がまるごとわかる事典」西東社発行 2015年 p.12

◆糖質は何に含まれるの？

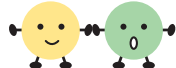
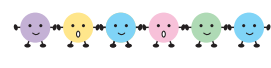
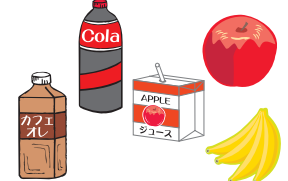
主食となる**ごはんやパン、麺類、いも類**に豊富に含まれます。また**砂糖や果物、菓子類**など甘いものにも多く含まれます。

炭水化物 Carbohydrate

糖質

摂り過ぎには注意！

- 体内で消化吸収されエネルギー源になる
- 血糖値を上げる（特に単糖類を多く含む食品は食後急上昇します）
- 余ると脂肪に変わって蓄積される

消化のスピード		
速い	←	→ ゆっくり
血糖値の上昇		
特に速い	←	→ ゆっくり
単糖類 ひとつの糖からなる糖の最小単位 	二糖類 単糖が2個つながったもの 	多糖類 単糖が10個以上つながったもの 
ブドウ糖 果糖 ガラクトース	ショ糖 乳糖 麦芽糖	でんぷんなど
		

食物繊維

積極的に摂ろう！

- 消化吸収されずエネルギーにならない
- 糖の吸収をゆるやかにするため、食後の血糖値の急上昇を防ぐ

毎食これだけの食物繊維（野菜）を食べましょう！

生野菜なら両手の平いっぱい



生野菜

加熱した野菜なら片手の平



温野菜

1食120gを目安に

肥満の予防・改善、糖尿病予防のためには、**糖質は適度に摂取**しつつ
血糖値をコントロール（上昇をゆるやかに）することが大切です。

※糖尿病の方は主治医の指示に従って下さい

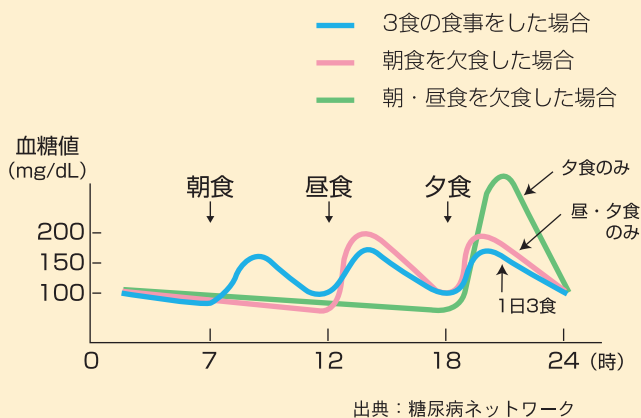


げんげん運動プラスUPのポイント

●3食規則正しく食べる

朝食を欠食すると、昼食や夕食後の血糖値が急激に上昇する原因になります。食事は3食規則正しく食べ、食事内容も、毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう。

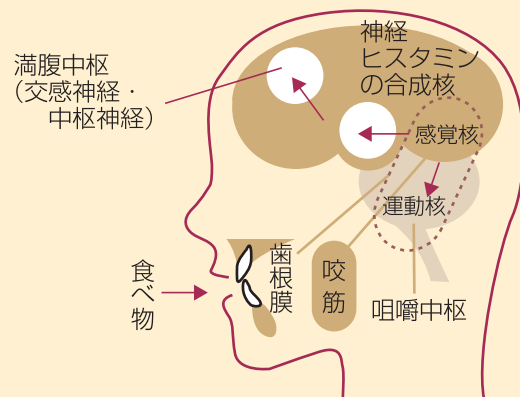
欠食による血糖値の変化



●ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくり食べることは、食後の血糖値の急激な上昇を防ぎ、満腹感も得やすくなり過食を防ぎます。満腹中枢が反応するのは、食後20分経過した後です。生野菜や根菜類、きのこ、こんにやくなど歯ごたえのあるものを積極的に取り入れ、時間をかけて食べましょう。

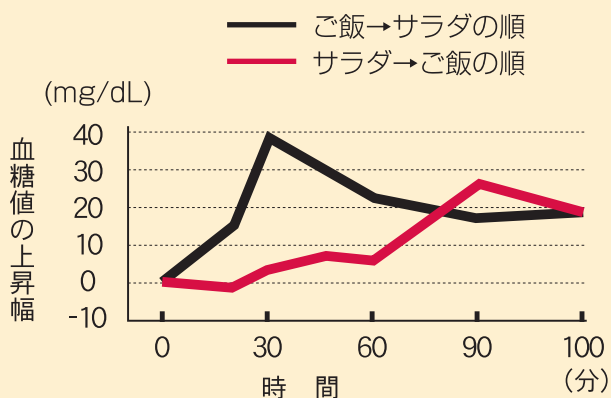
満腹感を感じる脳内のしくみ



●“カーボ(糖質)ラスト(最後)”の食べ方を取り入れよう

食物繊維を多く含む野菜を先に食べ（ベジタブルファースト）、最後にご飯を食べると、血糖値の上昇を抑えることが報告されています。食べる順番も血糖値に影響します。

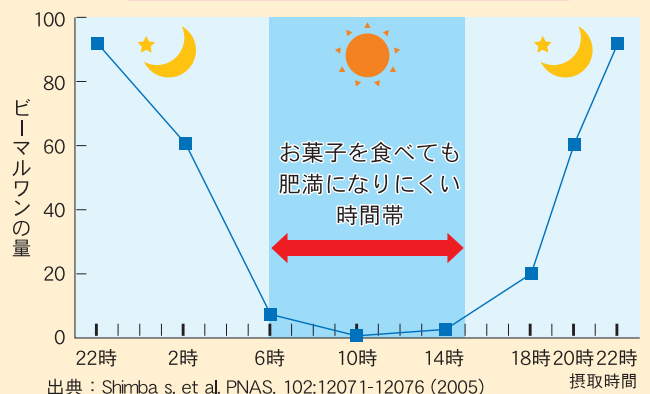
食べる順番による血糖値の変化



●食べる時間に注意しよう

私たちの体に備わっている体内時計のリズムを刻む時計遺伝子“BMAL1（ビーマルワン）”は脂肪をため込む働きがあります。1日のうちで最も分泌量が多いのが午後10時から午前2時頃です。そのため夕食後のデザートや甘い飲み物、晩酌は太りやすくなります。間食は時間帯に注意しましょう。

「ビーマルワン」の1日の周期例



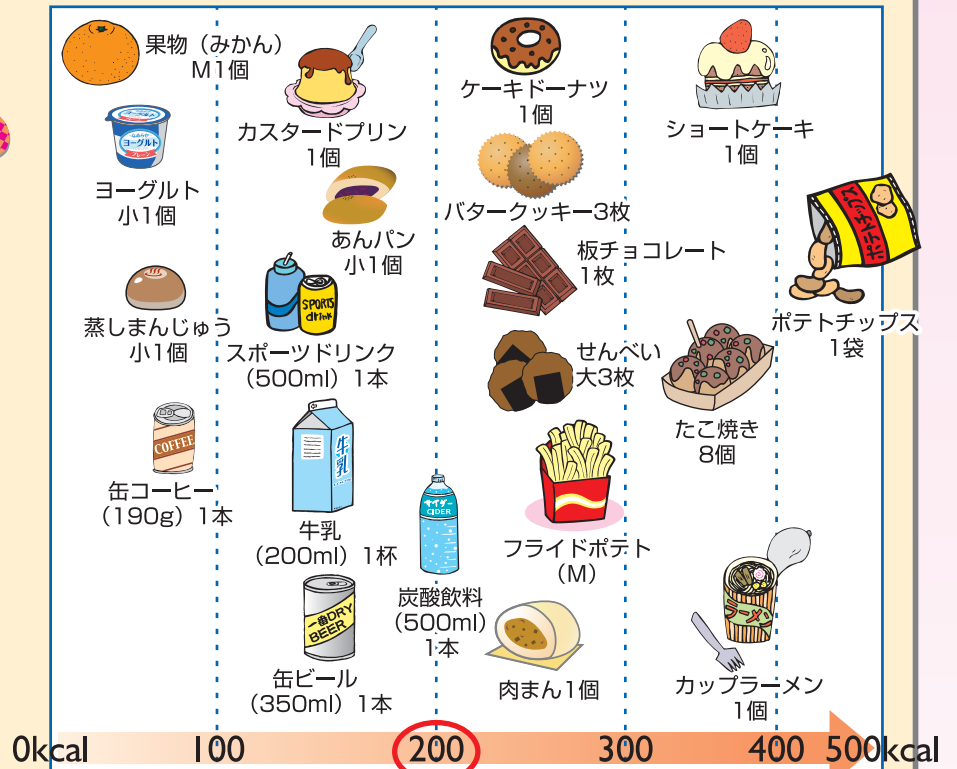
●栄養成分表示でエネルギー量を確認しよう

間食の目安は**200kcal/日**です。多い場合は残したり、小さいサイズのものを
買うようにしましょう。

カロリーはどのくらいかな

栄養成分表示(1個当たり)	
熱量	474kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	32.3g
炭水化物	42.1g
糖質	40.7g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.6g

この表示値は、目安です。



参考：厚生労働省 eヘルスネット

●甘い嗜好飲料の飲み過ぎに注意しよう

甘い嗜好飲料には糖質の中でも単糖類が多く含まれるため、**消化吸収が早く、
急激に血糖値を上昇**させます。普段の水分補給は、水かお茶にしましょう。

成人の砂糖 1 日摂取量は25g未満です（スティックシュガー 約**8本分**） WHOより

0 本	1 ~ 4 本	5 ~ 9 本	10 ~ 14 本	15 本
下記飲料に含まれる糖質をスティックシュガー何本に相当するかを表示しています				

スティックシュガー 1本 3g

※含まれる砂糖量は目安量です 注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。

参考：厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知
栄養表示基準などの取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

げんげん運動プラスUP

7つの健康行動

①減塩の食事をこころがけます

- 調味料は「かける」より「つける」ようにします
- 漬物と汁物は食べる回数と量を決めます
- 減塩の食品を選んで購入します
- 香辛料や香味野菜、酸味を活かしてうす味を心がけます

1日の食塩摂取量は
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
が目安です。



②自分にあった量の食事をとります

推し!

- ごはん茶碗に少なめによそう、器を小さくするなどして食べ過ぎを予防します
- 栄養成分表示でエネルギー量をチェックします
- 早食いはやめて、ゆっくりよく噛んで食べます

③間食（菓子・嗜好飲料を含む）のとり過ぎに注意します

推し!

- 食べるお菓子のカロリーを確認して食べます
- お菓子は袋で食べず、量を決めて食べます（個包装、皿に出す）
- 水やお茶で水分を取ります（麦茶は食物繊維も含まれている）
- 晩ご飯を食べたらすぐに歯磨きします



間食でとるエネルギー量は
1日200kcalが目安です。

④毎日の生活の中に手軽な運動を取り入れます

- 歩数アプリや万歩計をつけて歩数を意識します
- なるべく自動車を使わず歩いて移動するよう心がけます
- 階段をなるべく使用します

推奨されている1日の歩数は、
20～64歳：8,000歩
65歳以上：6,000歩です。



⑤毎食両手の平いっぱい野菜を食べます

- お弁当のおかずの中身を半分野菜にします
- 食事の時は、まず野菜から先に食べます
- 具たくさんみそ汁やスープで野菜をとります

1日に必要な野菜の摂取量は
350gです。
緑黄色野菜と淡色野菜は
1:2の割合が目安です。

⑥油脂のとり方を工夫します

- 調理方法を工夫します（「揚げ物」より「蒸し料理」を選ぶなど）
- 肉料理で出た油をキッチンペーパーで拭き取ります
- 魚料理を中心にします

植物性の油や魚の脂を
中心に摂ることで、
動脈硬化を予防します。

⑦年に1回の健診で身体をチェックをして自己管理します

- 毎日体重測定をします
- 毎朝血圧測定をします
- 年に1回は必ず健診を受け、自己の健診データを把握します



発行日：令和6年8月

発行：福井県美浜町

編集：〒919-1192 福井県三方郡美浜町郷市25-25

美浜町健康福祉課

TEL0770-32-6704
FAX0770-32-6050



美浜町HP