

冬の健康管理 —健康に冬を乗り切るための食事のポイント—

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

年末年始は行事が多く、食生活が乱れがちです。さらに冬の寒さで運動不足が重なると肥満につながります。肥満に血圧、血糖、脂質などの異常が重なった状態をメタボリックシンドロームと言います。この状態を放っておくと、動脈硬化が進行し、脳血管疾患、心臓病、腎不全などの大きな病気を引き起こします。

今回は、健康に冬を乗り切るための食事の4つのポイントを紹介します。

4つのポイント

食べ過ぎないために！

- ▶ よく噛んで腹八分目で食べる
- ▶ だらだら食べない
- ▶ 野菜料理を先に食べ、満腹感を得る



外食時に気をつけること

- ▶ 野菜の多いメニューを選ぶ
- ▶ 丼ものより定食を選ぶと栄養バランスがとれます



アルコールにも注意！

- ▶ アルコールには食欲を増進させる作用があります
- ▶ 1日に飲む量はほどほどにし、週2日は休肝日を設けましょう



食事時間は規則的に

- ▶ 年末年始の休日は食事時間が不規則になりがちです。朝食の欠食や夜遅い夕飯は、肥満につながります。食事時間や回数を普段と大きく変えることなく、不規則な食事を何日も続けないように心がけましょう。生活リズムを整えることも大切です。

冬場の感染対策について

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

冬になって気温が下がると換気のために窓を開けるのが難しくなったり、水が冷たくなって手洗いの徹底が難しくなったりするなど、感染対策が不十分になるおそれがあります。

ワクチン接種後や冬場でも、マスクの着用や「3密」を避けることなどの基本的な対策は変わりません。引き続き、感染対策に取り組みましょう。

- 換気と加湿 暖房を入れて、ある程度部屋を暖めてから換気を行いましょう。暖かい空気は冷たいほうへ逃げようとするので、冬場は小さく窓を開けるだけでも空気が流れやすく5分弱の換気でも効果的です。加湿器などを利用して、適切な湿度（50%～60%）に保ちましょう。
- マスク着用で咳エチケット
- 生活習慣を改善 バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、歯磨きなどで口の中の清潔を保つなど規則正しい生活を送って、からだの抵抗力を高めましょう。



発熱などの症状があるときの受診方法

- 「かかりつけ医など身近な医療機関」に電話で相談のうえ受診してください。
- かかりつけ医がない場合・診療時間外の場合は、
受診相談センター（24時間対応）☎097-506-2755 まで連絡してください