

# すこやか 国保

南小国町・小国町・産山村・高森町・南阿蘇村・西原村

## 朝食をきちんと食べていますか？



### 朝ごはんがもたらす健康効果

朝食をとると、その日1日を元気に過ごせるようになるだけでなく、毎日きちんと食べ続けることで、さまざまな効果・役割を發揮します。

#### ① 体のリズムを整える

朝食をとることで、寝起きの体(臓器)が目覚めます。また、朝はどうしても食べられないという人は、夕食をとるのが遅すぎたり、夕食が多すぎたりする可能性があり、このバロメーターにもなります。



#### ② 脳にエネルギーを補給する

脳は寝ている間も活動しているため、脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝起きの時点で不足しています。このブドウ糖を補給しないと、頭がボーッとしたりままだま午前中を過ごすことになってしまいます。



#### ③ 体温を上げ、基礎代謝を向上させる

朝食をとると、体内のさまざまな器官が活動を始めて熱を発生するため、睡眠時に下がった体温を上昇させます。また、代謝が向上して、太りにくい体になります。



#### ④ 生活習慣病を予防する

朝食を抜くと、空腹によるストレスで血圧が上昇したり、昼食、夕食を食べすぎてしまい、かえって肥満のリスクが高まります。また、午前中に体温が上がらないために活発に動けないことも肥満につながります。



#### ⑤ 腸を刺激し、排便を促す

就寝中は内臓も休んでいるため、起床後もそのままでは本調子になれません。朝食を食べることによって、腸のぜん動運動が活発になり、排便が促されます。



#### ⑥ 自律神経やホルモンの働きを整える

朝食を抜くと自律神経やホルモンの働きが乱れ、情緒が不安定になったり、不眠やうつなどを招く恐れがあります。





# 特定健診は毎年受けましょう

特定健診の案内が来ていたけどちゃんと申し込んだ？



まだだよ。でも去年受けたから今年はいいかなと思って



## ワンダフルアドバイス



生活習慣病が怖いのは、知らないうちに症状が進行してしまうことなんだよ。体の状態は1年でも大きく変化するからね。今年もちゃんと受けてね、お父さん！

特定健診は毎年1回、40歳から74歳の方を対象に行われます。対象者には受診券や健診機関の案内が送られてくるので、予約をして毎年必ず受けましょう。



予約をお願いします

## 特定健診の流れ

- 1 受診案内・受診券の送付** 特定健診の案内や受診券が送られてきたら、氏名や生年月日に誤りがないか確認しましょう。
- 2 健診機関の予約** 健診機関を確認して、健診の予約をします。受診日時を忘れないようにメモしておきましょう。
- 3 健診の受診** 受診当日は、必ず保険証と受診券を持参しましょう。都合が悪くなり受けられなくなった場合には、早めに連絡をしてください。  
**《検査項目》**  
 問診 身体計測 身体診察  
 血圧測定 血液検査 尿検査
- 4 健診結果** 健診結果は、受診者に直接送付されます。全員に健康づくりのための情報提供が行われ、必要に応じて特定保健指導(下記)が実施されます。

### 特定保健指導の受診も忘れずに

特定健診の結果、メタボリックシンドロームの可能性のある方については、そのリスクに応じて特定保健指導が行われます。

#### 動機づけ支援

メタボの兆候がある方に行われる支援です。



#### 積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して行われる3ヵ月以上の継続的な支援です。



# 「太っていないなくても油断しない」ことが大切です

えっ!? あんなにスリムな女優さんなのに!!



やせていても油断できませんね 奥様も気をつけなさい

## ワンダフルアドバイス



太っている人のリスクが高いのはもちろんだけど、やせている人でも高血圧や高血糖と無縁とは限らないよ。糖尿病は合併症を引き起こすと大変だし、油断禁物だね。

腹囲(おへそまわり)が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合に肥満と判定されますが、肥満ではなくても生活習慣病を発症するケースがあるため、健診結果によっては非肥満者に対する保健指導も行われるようになっています。



# 通院中の方も、健診の対象となります!



通院してる人も対象になるよ。



後日 まあそれじゃ受けなくちゃ

## ワンダフルアドバイス



孫からすてきな“受診券”が届いたみたいだね。特定健診は通院中の方も対象になるから必ず受けようね。そのときは、本物の受診券をお忘れなく!

通院先の病院等で特定健診と同じ検査を行っている場合は、市区町村に報告してください。なお、妊娠中の方や6ヵ月以上継続して入院している方については、特定健診の対象外となります。

# 栄養バランスのよい朝食で体の調子を整えましょう

ただお腹を満たすだけが朝食の役割ではありません。トーストだけ、栄養補助食品やスナック菓子だけでは、体をしっかり元気にすることができないため、必要な栄養をきちんととるようにしましょう。

## 脳や体のエネルギー源となるブドウ糖

糖質は体内でブドウ糖に分解され、脳や体のエネルギー源となります。朝から元気に活動できるように、ごはんやパンなどの主食をしっかりとりましょう。



＊ごはん、パン、じゃがいもなど

## たんぱく質や乳製品を加える

体温を上昇させるたんぱく質は、朝食には欠かせません。乳製品には、高血圧を予防・改善する効果があるといわれています。



＊卵、豆腐、ハム、チーズ、ヨーグルトなど

## 体の調子を整えるビタミン・ミネラル

ビタミンやミネラルは、体の機能を整え、体内で糖質や脂質をエネルギーに変える大切な役割を担っています。



＊トマト、にんじん、きのこ類、キウイなど

## 腸内環境を改善し、血糖値を抑える食物繊維

腸内環境を整えて便秘を解消するほか、コレステロールを分解する、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。



＊ごぼう、アボカド、納豆、海藻、精製していない穀類など

# 忙しい朝には、調理の仕方工夫をしましょう

慌ただしい朝の時間帯に、何品もおかずを用意するのは大変だという人も多いことでしょう。しかし、品数の多い豪華な食事が栄養価の高い食事とは限りません。工夫次第で、栄養バランスにすぐれた朝食を作ることができます。

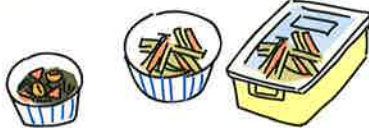
## 具だくさんの味噌汁やスープなら1品で多くの栄養がとれる

汁物なら野菜や海藻、きのこ類もとりやすく、前の晩に下準備しておけます。



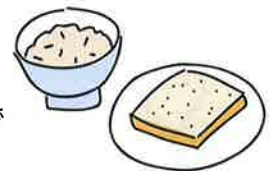
## 常備菜などを作り置きしておく

週末に数日分の常備菜などを作っておけば、毎朝すぐに食べられます。



## 主食を玄米、大麦ごはん、全粒粉のパンにする

おかずで食物繊維がとれないときでも、主食から食物繊維を補給できます。



## 冷凍食材を利用する

市販の冷凍野菜などを利用すれば、手早く調理することができます。



# オクラの納豆和え

冷凍野菜を活用すれば、さらに簡単に作ることができます。

### 材料(2人分)

納豆 ……2パック(80g)  
オクラ ……8~10本(80g)  
たくあん ……10g  
しょう油 ……大さじ1/2  
溶き辛子 ……少々  
塩 ……少々

### 【作り方】

- ①オクラはがくをくるとむいて塩をつけてこすり、熱湯でサッとゆでて冷水にとり、水気をふきとり小口切りにする。
- ②たくあんは3mm角に切る。
- ③納豆をよく混ぜてから①、②を加え、しょう油で和えて皿に盛り、溶き辛子を添える。

1人分▶98kcal/塩分0.9g