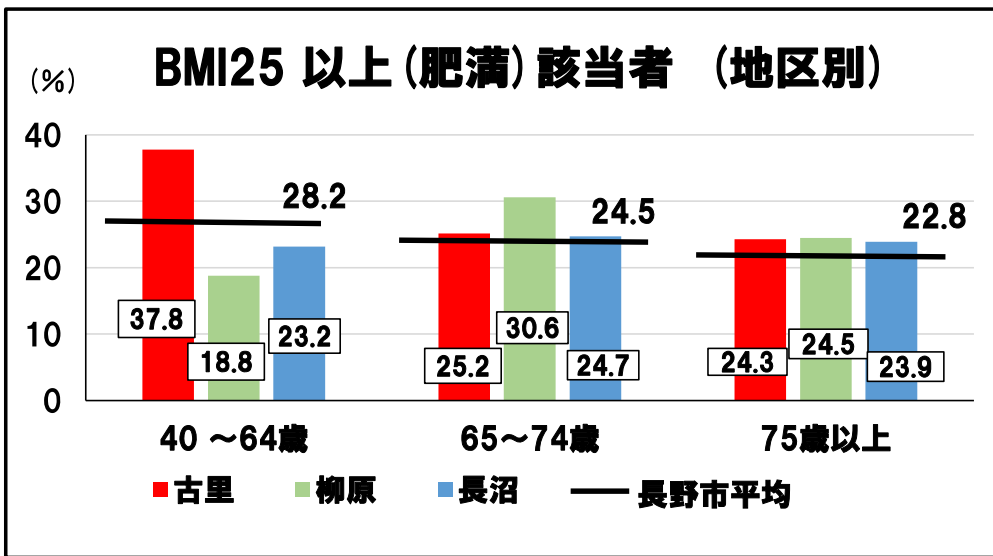




★健診を受けて身体からのサインと自身のリスクを把握することで、生活習慣病の予防と改善ができます！

東部保健センター管内3地区(古里、柳原、長沼)の国保特定健診の結果、長野市平均と比べて肥満該当者の割合が高いことが分かりました。



40～64 歳では古里地区、65 歳以上では3 地区すべてで長野市平均より高くなっています。



出典：健診・医療・介護データから見る地区の健康課題(令和3年度データ)

★肥満が生活習慣病の原因となるのはなぜ？

体重が増えると、体内の脂肪細胞が大きくなります。脂肪細胞は、いろいろな物質を出しています。BMI18.5～24.9 では善玉サイトカインという物質がたくさん分泌されます。BMI25 以上では悪玉サイトカインという物質がたくさん分泌されます。

$$\text{BMI}^* = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※BMI 25 以上で肥満

**善玉**サイトカイン > 悪玉サイトカイン  
BMI 18.5～24.9

- ・インスリンの働きを良くする
- ・血管に炎症を起こさない
- ・「おなかがいっぱいになったよ」と教える



**悪玉**サイトカイン > 善玉サイトカイン  
BMI 25 以上

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管に炎症を起こす
- ・血栓を作る
- ・ **血圧を上げる**



食欲が抑えられない

満腹を感じられない



## どうして食べ過ぎてしまうの？

ついつい食べ過ぎてしまう…それって自分の意志が弱いからだと思っていませんか？研究の結果、食欲を抑えられないのは**脳の変調**が原因ということが分かってきました。

**脳の変調**を起こす原因は、加工食品の過剰摂取です。

しかし、**食物繊維**（野菜・きのこ・海藻）を食べることで腸内細菌の**善玉菌**が脳に働き、食欲を抑えてくれて**脳の変調**を改善できることが分かってきました。1日の野菜摂取量の目安は**350g**です。積極的に野菜を食べましょう。

## 野菜 1日 350g の目安



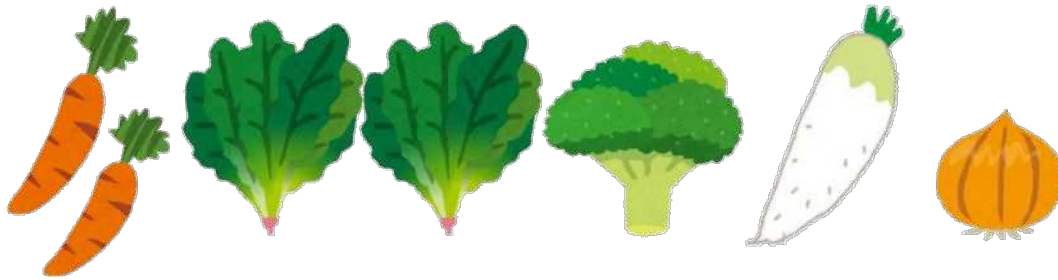
買い物で考えてみます。

(例) 2人家族で3日分の野菜を購入する場合、  
緑黄色野菜と淡色野菜の計 2100g が必要です。

**緑黄色野菜 150g**  
(2人×3日=計 900g)

**淡色野菜 200g**  
(2人×3日=計 1200g)

- |         |                 |      |           |
|---------|-----------------|------|-----------|
| ・人参     | 2本(1本 200g × 2) | ・大根  | 1本(1000g) |
| ・ほうれん草  | 2束(1束 200g × 2) | ・玉ねぎ | 1個(250g)  |
| ・ブロッコリー | 1株(150g)        |      |           |



小鉢(1皿約 70g)だと 1日 5皿です



健診結果の見方を知りたい、結果を改善したいなどご希望の方は東部保健センター(295-3330)までお問い合わせください。また健診結果により保健師、管理栄養士が訪問やご連絡等させていただくことがあります。