

# はぴはる通信



健幸スマイルチャレンジャーからの健康情報をお届けします

## 食事のとり方でカラダが変わる!!



健幸スマイルチャレンジャーの皆さんは6ヶ月間『ちょうどいいカラダづくり』を目標に「健幸スマイルチャレンジ♪」に取り組んでいます。今回は、毎月の体験学習から学んだことの一つ、健幸につながる「食事のとり方」についてお伝えします!

### 食事のとり方① 1日3食しっかり食べる!

1日3食より、1日1食または2食にして食べる方が太ります!

食事の回数を減らし長く空腹を感じることで、体は食べたものからより多くのエネルギーを吸収しようと働き、肥満につながりやすくなります。また、空腹を我慢した後の体は、次の空腹に備えて、通常よりも余分に脂肪を蓄えようとします。

長く空腹を感じないように、3食規則正しく食べましょう。



### 食事のとり方② 夜遅く食べない!

22時を過ぎて食べると、脂肪に変える働きが昼の20倍強くなります!

脂肪をため込む働きをする時計遺伝子の量は日中(14~15時頃)が一番少なく、夜中にぐっと増えます。そのため、夜遅くに食べると体に脂肪をためやすくなります。

### 食事のとり方③ よく噛んで肥満を防止

よく噛んで食べることで、血糖値の急上昇を抑え、脂肪の蓄積を防ぎます!

早食いは血糖値を一気に上昇させます。驚いた脳は、血糖値を下げるためにインシュリンを過剰に分泌します。インシュリンには血液中の余分な糖を脂肪に変える働きがあります。血液中には余分な糖が多くあるため、早食いにより結果として脂肪を多くつけることとなります。

よく噛んでインシュリンの過剰分泌を抑え、脂肪の蓄積を防ぎましょう。



### 健幸スマイルチャレンジ♪事業とは?

平成29年7月~12月まで、BMI※を指標に、健康知識・食栄養・お口ケア・運動のそれぞれの分野の学習を通して『ちょうどいいカラダづくり』を目指す事業。現在49人のチャレンジャーが取り組んでいます。



◀運動トレーニングの様子

### 「自己の生活習慣の見直し、自分の将来を変える」



▶講義では、グループに分かれて意見交換も行います。

事業の様子は敦賀市ホームページに掲載しています。市ホームページにて「スマイルチャレンジ」で検索してください。

※BMIとは  
BMI=肥満度を表す体格指数

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\{\text{身長 (m)}\} \times \text{身長 (m)}}$$

病気にかかりにくいとされるBMI値は大人で22といわれています。値が22を超える人は、まずはBMI22を目指しましょう!

(例) 身長160cm、体重56kgの場合のBMI  
 $BMI = 56 \text{kg} \div (1.6 \text{m} \times 1.6 \text{m}) = 21.875$

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

## 古紙・ビンの

※古紙とビンは毎月1回、同じ日に回収します。



## ごみ出しルールを再確認!



古紙とビンは月1回の収集なので、「どうやって出すんだっけ?」とごみ出しルールをすっかり忘れがちではありませんか? ごみ出しのルールが守られていないと、リサイクルできるごみがリサイクルできずに処分されてしまう場合もあります。

今回は、古紙とビンのリサイクル効率を高めるため、まちや環境に優しいごみ出しルールを再確認しましょう。また、不法投棄は犯罪となりますので、絶対にやめましょう。



### ポイント

古紙を出すときは風で飛ばされにくいように種類ごとにひもで縛って出しましょう。

### ダンボール



※折りたたんで縛ります

### 新聞



※折込チラシも含みます

### 雑誌・本類



### 紙製容器包装



古紙の分別方法  
4種類に分別する

### ポイント

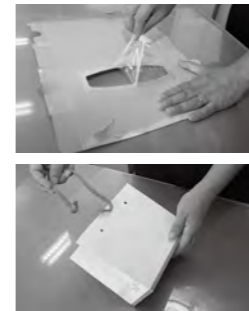
紙製容器包装も大切な資源です!古紙回収に出してリサイクルしましょう。

### 紙製容器包装

ティッシュやお菓子、ラップの箱、紙袋や包装紙など

### !! ご注意ください

燃やせるごみのうち約4割を紙ごみが占めており、その中には紙製容器包装などのリサイクル可能な紙資源が多く含まれています。日頃から分別しておき、古紙回収の日に出しましょう。



▲ティッシュ箱のビニールや紙袋の取っ手は取りましょう。

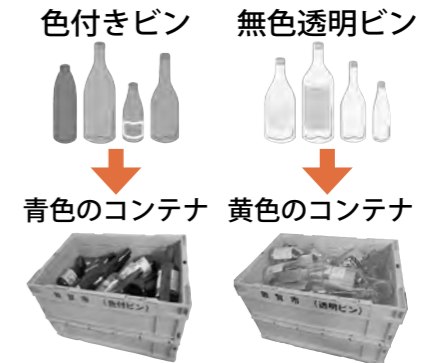
●ビニール部分(カタログの袋や、紙袋の取っ手など)や、ラップ箱の刃などは必ず取り除いてください。  
●食品などで汚れたもの(ピザの箱など)、アルミやビニールが貼り付いたもの、アルバム、壁紙などはリサイクルできないため、燃やせるごみに出してください。



古紙 | ビン  
古紙を乗せたコンテナの上から、古紙とビンをしっかりと分けてください。

●必ずキャップを外してください。(キャップは資源ごみの袋の中に)  
●中身を出し軽くゆすいでください。  
●タバコの吸い殻などの異物は、絶対に入れないでください。  
●せとものや陶器、ガラスのコップなどは埋め立てごみです。  
●収集時に支障があるため、ビンのコンテナの上から、古紙とビンをしっかりと分けてください。

### !! ご注意ください



※ほんの少しでも色の付いた透明ビンは「色付きビン」になります。

無色透明と色付きに分別する

ビンの分別方法