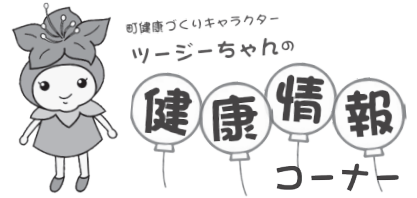


9月は

『食生活改善普及』月間です。



肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症には日々の食生活が深くかかわっています。

食生活の改善で減量にチャレンジ

摂取するエネルギーを約 7,000 kcal 減らすことで、体重を 1 kg 減量できると言われています。1日 230 kcal 減らせば、1 カ月で約 1 kg の減量につながります。あなたにぴったりの方法を見つけて取り組んでみませんか？

▼減らせるエネルギー	
○ご飯の量を 1/3 カット (1 食分)	約 96 kcal
○食パン 4 枚切り ⇒ 6 枚切りに	約 80 kcal
○お酒好きの人は	
○晩酌のつまみをから揚げ 3 個 ⇒ 冷やしトマト (1 個) や冷奴 (1/4 丁) に	約 180 kcal
○ナッツ類 (30g) ⇒ 枝豆 (小鉢 1 つ) に	約 250 kcal
○外食やコンビニ食が多い人は	
○かつ丼 ⇒ 親子丼に	約 160 kcal
○ラーメン+チャーハン ⇒ 定食に	約 400 kcal
○料理をする人は	
○バラ肉 (80g) ⇒ ロース肉 (80g) に	約 110 kcal
○豚肉の炒めもの ⇒ ゆで豚に (もも 100g の場合)	約 30 kcal
○間食が欠かせない人は	
○菓子パン・ドーナツ・ショートケーキなどの特にカロリーの高い洋菓子は半分に	約 135 kcal
○ジュースなどの甘い飲み物 (200ml) ⇒ お茶に	約 80 kcal

”お風呂上がりのアイス”習慣になっていませんか？

～アイスクリームの種類を知って、賢く選ぼう！～



アイスクリームは乳脂肪・乳固形分の割合で種類が分かれており、商品に表示されています。種類によってこんなにもエネルギー量が違います。量や選び方に気を付けて、太らない食べ方を身に付けましょう。

種類		100 gあたりのエネルギー量
アイスクリーム	高脂肪	212 kcal
	普通脂肪	180 kcal
アイスミルク		167 kcal
ラクトアイス	普通脂肪	224 kcal
	低脂肪	108 kcal
ソフトクリーム		146 kcal
氷菓		70～100 kcal

2014年 日野病院納涼祭 のご案内

日時： 8月29日(金) 午後6時45分受付開始、午後7時から

場所： 日野病院外来ロビー

どなたでも参加出来ます。
誘い合わせのうえ、ぜひお出かけください。

無料サービス

アイス：バニラ・チョコ・ストロベリー・抹茶

飲み物：ジュース・お茶

ポップコーン：3種類

スーパーボールすくい

▶そのほか、合唱や演芸、展示なども行われます。



主催：日野病院イベント実行委員会

いつまでも自分の足で歩くために

足腰の健康について

ーロコモティブシンドロームとはー

【日野町 健康講座のご案内】

日野町健康講座を開きます。内容は、足腰の健康についての講演や運動指導などです。どなたでも参加できますので、お誘い合わせて、ぜひお出かけください。

日時： 9月29日(月) 午後1時30分～午後3時
(受付：午後1時15分～午後1時30分)

場所： 町山村開発センター

内容： 1. 講演「ロコモと骨粗しょう症について」
鳥取大学医学部 教授 荻野 浩さん

2. 調査報告「日野町ロコモ健診から見えてきたもの」
鳥取大学医学部附属病院 理学療法士 松本浩実さん

3. 運動指導「腰やひざの痛みの予防、改善について」
鳥取大学医学部附属病院 理学療法士 大森太郎さん



ロコモティブシンドローム (通称：ロコモ)

「運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態」のこと。

申込締切：9月18日(木)

申込みおよび問合せ先：役場健康福祉課 (電話 72-1852)