

第1部の演題 わたぶー

沖縄に来て4年目になるが、沖縄に来た当時、わたぶーとは、美人の総称だと教えられて、そう思いこんでいたので、私好みの女性に、すごいわたぶーと言ったらすごく怒られた事を思い出します。

わたぶーの多い沖縄について

肥満が多い都道府県ランキングと検索すると、男性の部門 第1位 沖縄、第2位 青森、第3位 徳島。女性の部 第1位 沖縄、第2位 青森、第3位 高知。の結果となりました。とっっても、すごいことに、沖縄完全優勝です。

沖縄完全優勝の理由。何なのでしょう。

アメリカと沖縄の融合した食生活と考えると納得できるように思える。アメリカのファーストフード・・・ハンバーガー・ステーキ・等々、いつでも、どこでも、何でも食べれてしまう。確かに、いろいろな店がどこにでもあり、遅い時間まで食べられる環境がある。

それと揚げ物中心のお弁当が安くて大きくて日常的に食べられる事も理由の一つかと思われる。チャンプル料理と揚げ物が同時にテーブルに並ぶ食生活は一般的な風景。

沖縄そばにジューシー、ソーめんチャンプルをおかずにご飯の山盛り。主食が2個並ぶ食文化でもあり、それが一般的な事であるのが問題の一つと思われる。

食べ放題・飲み放題の店が多いこと、その時間が180分・3時間設定。値段もお安く、つい出過ぎやすい環境であること。もう一つの問題は、そこに子供が同伴している現実。子供の頃から、暴飲暴食の教育が進められている現実が、沖縄完全優勝の要因かと思われる。遅い時間は、問題意識を持つべきと考えるが如何ですか。

歩かない県・・・沖縄のイメージ。思ったよりもタクシーが多い。観光客は年々増えているが、それではない県民向けの交通手段としての利用。500メートル先まではタクシーを使うのか歩くのかと考えた時、たとえば、ぎのわんシティーFMから、ぎのわんボールまで歩くか、タクシーを使うかと言えば、使わないと思う。それは自分の車を使う選択があるから考えないで済む。たまには歩こうと言えば、暑いからと言い訳が先に聞こえそうであり、自家用車、タクシーの選択が第一選択であるように思われるのは私の偏見的な考え方か。やはり歩くのは大変だ。だって暑いんだから。でも歩こう。少しでも。水分を十分に取ながら。

問題1 わたぶーとはどんな意味

A きれいな女の人 B 痩せてて目の大きい人 C お腹が出る

答えは C

正解者に拍手 おめでとう。

第2部の演題 メタボ

お腹が出てる。・・・わたぶーの延長線上になにが

お腹・・・ウエスト 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上であり

次のうちどれか2つ以上あてはまることがある

血圧が高い 130 / 85 mmHg 以上

血糖値が高い 空腹時血糖 110 mg/dl 以上

脂質異常 中性脂肪 150 mg/dl 以上

 もしくは HDL-C 40 mg/dl 以下 善玉コレステロール

 または LDL-C 140 mg/dl 以上 悪玉コレステロール

あてはまれば、メタボリックシンドロームの危険性有り

生活習慣病になりやすい(糖尿病・脂質異常症・高血圧症)可能性があり、さらに進むと動脈硬化(心筋梗塞・脳卒中・脳梗塞)になる可能性が高くなる。

改善大作戦

あなたの現在の生活点検

- | | |
|-----------------------|----------|
| ①ご飯やおやつを食べ過ぎてしまう・・・ | 食生活の乱れ |
| ②運動を全くしない・・・ | 運動不足 |
| ③飲み会が多い、飲み過ぎる・・・ | 過度の飲酒 |
| ④上司・会社・人間関係にイライラする・・・ | ストレス |
| ⑤昼夜逆転生活、真夜中の食事・・・ | 生活リズムの乱れ |
| ⑥タバコを吸わないと落ち着かない・・・ | 禁煙 |

生活習慣の改善

- ☆ ゆっくりよく噛み。腹八分
- ☆ 規則正しい生活リズム
- ☆ 禁酒・禁煙・・・やめられないなら減らしましょう
- ☆ 軽い運動、ストレッチでも

食べ方

- ◎ 1日3食 定期的に食べる習慣 朝食を抜かない
- ◎ 間食は控えめに
- ◎ 夜遅くに食べない
- ◎ 味わって楽しい食事を
「ながら食い」や「やけ食いは」しない

食事内容

- ◎エネルギーは取りすぎない 特に油・砂糖の摂りすぎ注意
- ◎いろいろな食品を食べる。肉や魚に偏らない。
- ◎野菜・きのこ・海藻をたっぷりと
- ◎タンパク質はしっかり(適量)とる
- ◎飲み過ぎない・食べ過ぎない

バランスの悪い食事

- ◎主食が2つ以上ある

ご飯+麺 「沖縄そば・ジュシー」 「そうめんチャンプル・ご飯」
「ラーメン・チャーハン」

主食に偏るとエネルギーの摂り過ぎによる肥満や血糖値上昇、栄養の偏りを招く

- ◎主菜が2つ以上ある

肉・魚・卵・豆腐類のメインの料理が並ぶ

焼き肉・トンカツ・あら揚げ・魚フライ・天ぷらなど・・・

脂質やエネルギーの摂り過ぎにより、肥満やコレステロール値の上昇を招く

- ◎主菜が無い

野菜中心・菜食に偏る食事

たんぱく質が不足すると、免疫力が下がったり、貧血を招いたり、筋肉が衰えるおそれ

- ◎副菜が無い

ご飯と焼き肉 ご飯と焼き魚・刺身 卵かけご飯

野菜がないと食物繊維やビタミンなどの不足が生じ、生活習慣病を招きやすい

今日のまとめ

主食・主菜・野菜料理2品、1日3回時間を決めて、腹八分
皆さんと一緒に

主食・主菜・野菜料理2品、1日3回時間を決めて、腹八分

本日はありがとうございました。



メタボリックシンドローム に気をつけよう

スタート

あなたのウエストは
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

はい

いいえ



次のうちどれか 2 つ以上あてはまることがある

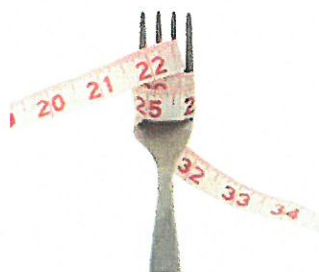
- ✓ 血圧が高い：130/85mmHg 以上
- ✓ 血糖値が高い：空腹時血糖 110mg/dl 以上
- ✓ 脂質異常：中性脂肪 150mg/dl 以上もしくは HDL コレステロール 40mg/dl 以下、または LDL コレステロール 140mg/dl 以上

メタボリック
シンドローム
ではないので
すが、用心は肝
心！続きを読
んで下さいね
(^o^)

あなたはメタボリックシンドロームの危険性ありです。(ToT)

- ★改善したい！メタボなんて呼ばせない！！ …の方は「はい」へ
- ★別に大丈夫でしょ～。心配ないさ～、何もしないよ。…の方は「いいえ」へ

裏面へ進む



このままでは糖尿病・脂質異常症・高血
圧症といった生活習慣病になってしま
う可能性が。さらに進行すると動脈硬化
が進行してしまい、心筋梗塞や脳卒中・
脳梗塞になる可能性まででてしま
うのですよ！裏面へ行きましょう！！

メタボリックシンドローム改善大作戦！！

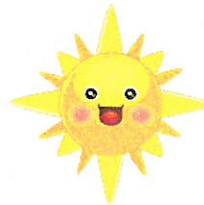
あなたの現在の生活、こんなことないですか？

- ✦ ごはんやおやつを食べ過ぎてしまう ⇒ 食生活の乱れ
- ✦ 運動を全くしない ⇒ 運動不足
- ✦ 飲み会が多い、飲みすぎる ⇒ 過度の飲酒
- ✦ 上司・会社・人間関係にイライラする ⇒ ストレス
- ✦ 昼夜逆転生活、真夜中の食事 ⇒ 生活リズムの乱れ
- ✦ タバコ吸わないと落ち着かない ⇒ 喫煙

生活習慣の改善



ゆっくりよく噛み、腹八分



規則正しい生活リズム



禁煙、禁酒、やめられない
なら減らしてみましよう



軽い運動、ストレッチでも

まずは無理なくあなたができることから始めてみましょう！
もし、あなたが自分の生活をどの様に変えていいか迷っているなら、病院の先生や栄養士に相談するのもはじめての一步で