



# ヘルスアップ教室で 心も体もいきいき

## 内臓脂肪はなぜ悪い？

体の脂肪には、内臓につく内臓脂肪と皮下につく皮下脂肪があります。

よく耳にするメタボリックシンドロームの元となるのは内臓脂肪で、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣を続けることでたまっていきます。

内臓脂肪は、悪玉物質を分泌するとともに善玉物質を減らしてその働きを鈍くしてしまふことから、血圧の上昇や血液中の糖や脂肪を増加させ、血管に大きなダメージを与えるようになります。

このような状態が長く続くと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中になる危険性が高くなります。

## 内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪を減らすためには、食生活の改善とともに、運動不足の解消が不可欠です。食事制限だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。

その結果、リバウンドを繰り返し、太りやすくなってしまう。体質になってしまいます。運動も合わせて行うことで、筋肉を維持しながら、内臓脂肪を効率よく燃やすことができます。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、減らしやすい脂肪です。メタボリックシンドロームの人が内臓脂肪を5%くらい減



ヘルスアップ教室で仲間と一緒に健康に

量すると（例えば体重80キロの人は4キロの減量）、検査値が改善することが分かっています。

## ヘルスアップ教室で健康づくり

しかし、内臓脂肪が減らしやすいとはいえ、自分では生活習慣をどのように改善した

らいいの分からない人も多いのではないのでしょうか。こんな悩みを抱える皆さんにぴったりの教室「ヘルスアップ教室」が始まります。教室の開催要領は左ページのとおりです。健康運動指導士、保健師、管理栄養士と一緒に自分に合った運動、食事を見つけて健康な明日への第一歩を目指しましょう。

## 昨年度教室に参加した皆さんの声

### Mさん（女性 60代）

メタボ解消の目的で参加しました。調理実習では、バランスのよい食事の摂り方、薄味のコツなど教えてもらい大変参考になりました。また、体を動かすことが苦手でしたが、やさしく運動方法を指導してくれたため、自宅でも毎日体を動かすことが習慣になりました。全くできなかった動作もできるようになり、腰痛も緩和されました。

### Nさん（女性 70代）

生活習慣の改善をしたいと思い教室に参加しました。目標実現に向かって計画を立て、食生活・運動・休養について個人相談を行い、継続することの大切さを学ぶことができました。体重はもちろん腹囲も減少。血液検査も改善し、今年の冬は風邪も引かずに過ごすことができました。食事・運動の大切さを感じることができた6カ月でした。

## ヘルスアップ教室のご案内

今年度のヘルスアップ教室を次のとおり開催します。生活習慣病予防につながる食事や運動などについて楽しく学習できます。

- ▽日時 11月5日（金）～3月24日（木）全12回
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽対象者 次の条件を全て満たす人
- ・瀬戸内市在住者
- ・腹囲が男性で85㎝、女性で90㎝以上の人
- ・40歳から74歳までの人
- ▽募集人数 30人
- ※できるだけ全ての回に参加してください。応募者多数の場合は過去に参加したことがない人を優先します。
- ▽参加費 1,000円（資料代・実習代を含む）
- ▽募集期限 10月20日（水）

■問い合わせ先  
健康づくり推進課

## ヘルスアップ教室日程

回	日時	内容
1	11月5日（金） 9:00～11:30	①オリエンテーション ②講話「メタボについて知って！聞いて！心得とく！」 講師 市職員（保健師） ③健康体力チェック
2	11月19日（金） 9:30～11:30	①演習「楽しく脱メタボ運動」 講師 為房真由美氏（健康運動指導士）
3	11月25日（木） 9:30～12:30	①講話「バランスのよい食事とは（その①）」 講師 市職員（管理栄養士） ②調理実習
4	12月10日（金） 9:30～11:30	①演習「楽しく脱メタボ運動」 講師 為房真由美氏（健康運動指導士）
5	12月17日（金） 9:30～12:30	①講話「バランスのよい食事とは（その②）」 講師 市職員（管理栄養士） ②調理実習
6	平成23年1月7日（金） 9:30～11:30	①演習「楽しく脱メタボ運動」 講師 為房真由美氏（健康運動指導士）
7	1月21日（金） 9:30～11:30	
8	2月3日（木） 9:30～11:30	
9	2月18日（金） 9:30～11:30	①健康体力チェック ②調理実習 ③復習とまとめ
10	3月4日（金） 9:30～11:30	
11	3月18日（金） 9:30～11:30	
12	3月24日（木） 9:30～11:30	



## ※瀬戸内市食育だより※

皆さんは瀬戸内市の特産物をいくつ知っていますか？

瀬戸内市は海や山に囲まれ、米、かぼちゃ、冬瓜、白菜、ミニトマト、ブドウやミカンにレモン、水産物でもカキやゲタ、アナゴ、ママカリ、サワラ、メバルにスズキなど特産物が盛りだくさんです。



瀬戸内市の代表的な野菜、冬瓜（右）とそうめん南瓜（左）

ほかにもいろいろありますが、どのくらい皆さんは食べているでしょうか。

平成21年度に行った調査では、瀬戸内市の特産物を知っている人の割合は、高校生で44.3%、20～40代で67.2%という結果でした。また、20～40代でなるべく地元の物を選んで買っているという人の割合は24.3%、安い場合のみ買う人の割合は38.8%という結果でした。

「地産地消」は昔からのことわざで「三里四方のものを食べる」「身土不二」に相当することばです。他の土地へ行けば、その土地の物を食べる事が体にはよい、「体と土地は一体のものだ」という意味のことばです。

その土地にあった体を作り、地域を支え、また安全性や環境問題の面からも、地元の食材を手にとりたいものです。

なお、特産物カレンダーは、瀬戸内市のホームページ（市のデータ・資料集→食育推進計画P.18）に、また平成21年8月号の広報にも載せていますので、ぜひごらんください。

地元の旬の食材がふんだんに使われている学校給食

