

## 特集 沖縄女性の平均寿命全国3位に転落！

厚生省から都道府県別の平均寿命が発表されました。これまで1位を保っていた沖縄女性が3位に転落したという残念な結果です。男性も30位に後退し、長寿県沖縄の名声が落ちつつあります。原因の一つとして肥満を代表とする生活習慣病が挙げられています。もう一度食生活や運動など、個人の生活習慣を見直す必要があります。2月の栄養指導を受講した方の指導内容を下記にまとめましたので参考にして下さい。

キンザー前健康教室と栄養相談の受講希望者は受付もしくは院長に申し出て下さい。

### 2月23日（岡田先生による個人栄養指導）

- ・40代女性：子供がいるため、菓子パンやカレーの作り置きが多い。炭水化物も多いが、普段はおかずの量が多く、蛋白質や脂質の摂取が多くなる傾向がある。
- ・40代女性：ごはん（お米）を食べたら良くないと思い、朝はバナナ、ヨーグルトだけ。夜の付き合いもあり、アルコールを飲む機会が多く、その時おつまみを多くとる。
- ・50代女性：子供と一緒にの時や、仕事の合間におやつを必ず食べる。  
→ アドバイスとして、炭水化物とタンパク質などをバランスよくとること、お酒にもカロリーが含まれていることについて理解する。おやつも減らせるものは減らす。

### 2月28日（古川先生による個人栄養指導）

- ・40代女性：お惣菜を買ったり、家族の夕食の残りを早食いする。甘い物も食べる。運動しない。
- ・60代女性：ごろごろしていることが多く、ご飯も好きで早食いする。  
→ 野菜サラダや果物をとることで間食と甘い物を減らし、早食い対策にはよくかむこと！  
男性については、ペットボトルを減らすこと。根菜類を多めに食べるようにすることなどのアドバイスがありました。もちろん体を動かすことも忘れないように！

### 時間割表

3月23日（土） 栄養指導のみ

3月21日（木） 健康教室  
2時間目給食あり

#### 栄養指導担当講師

岡田芽衣子先生

石川絹子先生

#### <編集後記>

そろそろ暖かくなりますので、元気に外に出て散歩や運動を楽しみましょう！