

健康を大切に。環境を大切に。

中部公衆だより



Photo : 飯田市南信濃 国盗り合戦



一般財団法人
中部公衆医学研究所

食欲の秋です!

秋は実りの時期。さまざまな食べ物がおいしいとされる旬を迎えます。
「食欲」のままに食べたいだけ食べるのは肥満につながり要注意です。
皆さんは自分のごはんの適量をご存知でしょうか。



ごはん・パン・麺は 一日にどのくらい食べてよいのでしょうか?

ごはん・パン・麺(炭水化物)は脳や体にとって大切なエネルギー源です。
「炭水化物をとりすぎると太る」と言ってごはんを食べない人もいますが、
適量を食べないとすぐに空腹になり、おかずや間食のとりすぎにつながります。
自分にとってのちょうどよい量を考えましょう。

①性別・②年齢・③活動量・④目指したい健康体重から、自分の適量を確認しましょう

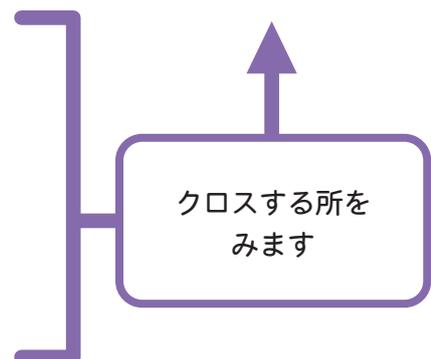
ごはんの適量は、年齢・体格・生活スタイルによって違います。
以下の手順でご自分のごはんの適量(1日分)を確認しましょう。

1日(3食)に必要なごはんの量(g)

		② 年齢	18～29歳			30～49歳			50歳以上		
		③ 活動量	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7
① 男性	④ 健康体重	55 kg	420	540	620	380	460	580	340	460	540
		60 kg	500	620	740	420	540	660	420	500	620
		65 kg	540	660	820	500	620	740	460	580	700
		70 kg	620	740	900	540	660	820	540	620	780
		75 kg	660	820	990	620	740	860	580	700	820
		80 kg	740	900	1070	660	820	950	620	780	910
		85 kg	820	990	1150	740	860	1030	700	820	990
		90 kg	860	1030	1230	780	950	1110	740	910	1070

		② 年齢	18～29歳			30～49歳			50歳以上		
		③ 活動量	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7
① 女性	④ 健康体重	40 kg	180	260	340	180	260	340	180	220	300
		45 kg	260	340	420	260	340	420	220	300	380
		50 kg	300	420	500	300	380	460	260	380	460
		55 kg	380	460	580	380	460	540	340	420	500
		60 kg	420	540	660	420	540	620	380	500	580
		65 kg	500	620	700	460	580	700	420	540	660
		70 kg	540	660	780	540	660	780	500	620	740
		75 kg	620	740	860	580	700	860	540	660	780

- ① 男性か女性かをみます
- ② 年齢 18～29歳
30～49歳
50歳以上 } ご自分の該当部分をみます
- ③ 活動量 — 1日の動きに近い数字を選びます
目安 [1.3 = 座り仕事中心
1.5 = 立ち仕事中心
1.7 = 体をよく動かす
- ④ 目指したい健康体重に近いところを選びます



50歳男性 デスクワーク (活動量1.3) 現在68kgで65kgを目標とする場合

② 年齢		18～29歳			30～49歳			50歳以上			
③ 活動量		1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7	1.3	1.5	1.7	
① 男性	④ 健康体重	55 kg	420	540	620	380	460	580	340	460	540
		60 kg	500	620	740	420	540	660	420	500	620
		65 kg	540	660	820	500	620	740	460	580	700
		70 kg	620	740	900	540	660	820	540	620	
		75 kg	660	820	990	620	740	860	580		
		80 kg	740	900	1070	660	820	950	620		



ごはん150g 見本

コンビニのおにぎり
1個は約100g

ちょうどいいごはん量は、1日に **460g**

3食食べる人は **460g ÷ 3食 = 1食およそ150g**

ごはん150gの代わりに パンや麺を食べる場合、ちょうどいい量は…

写真はごはん150g分と同じだけのエネルギー量(カロリー)があります。

●うどんなら…



200g入り袋 およそ1袋分

●そうめんなら…



乾麺 およそ1.5束分

●そばなら…



ゆで麺200g入り袋 1袋弱

●食パンなら…



6枚切り およそ1枚半

●ロールパンなら…



およそ2個半～3個

●ミニクリームパンなら…



1袋5個入りのうち 3個

●中華めん(冷やし中華)なら…



麺だけで1食のおよそ2/3量

●パスタなら…



麺だけで1食のおよそ6割量

●いなり寿司なら…



およそ2個分

焼きそばなら 麺だけで150g入り袋 1袋弱

★上記はあくまで目安になります。治療中の方はかかりつけ医や栄養士と相談しましょう。

★当所では管理栄養士による食事相談の対応もしております。お気軽にご連絡ください。

連絡先：健康相談課 0265-24-1507 まで

心電図検査について

心臓は、血液を拍出し、これを全身に循環させるというポンプ作用を持っています。

この時、心臓の筋肉(心筋)が収縮したり弛緩したりしながら血液を循環させていますが、その際に心筋にはごくわずかな電気信号が発生しています。この信号を体表面でとらえて波形として記録したのが心電図検査です。



検査方法

検査には2、3分かかります。

胸、手首、足首部分の素肌が見えるように服や下着をずらし、ベッドに仰向けで休んでいただきます。

次に、両手首と両足首の4ヶ所、胸に6ヶ所電極を取り付け、心電図を記録します。

この検査は、心臓から発生する電気信号を機械が感知して記録するもので、機械から電流を流すではありません。よって、苦痛や感電の心配は全くありません。

胸の電極は吸盤でつけるため、多少赤く痕が残ることがありますが、自然に消失します。



検査を受ける際の注意点

記録中は動かないようにおねがいます。

足首を出していただくため、ストッキング、タイツは脱いでいただきます。時計、アクセサリなどはそのまま大丈夫です。

腰痛等で仰向けに寝るのが苦痛な方は、遠慮せずにお申し出ください。

検査からわかること

- 心筋虚血
(心筋の酸素不足)で起こる病気(心筋梗塞、狭心症)
- 心肥大
- 心房負荷
- 心筋自体が障害されるような疾患
(心筋炎、心筋症)
- 心臓の拍動リズムの乱れ(不整脈)がないか など

心電図検査では、同じ所見でも、健康な人に見られる機能的な問題と、病的な異常の場合の両方が含まれることがあります。

心電図所見があっても病気とは限らず、精密検査が必要というものではありません。病的な異常でなければ心配はいりません。精密検査を勧められたら、必ず病院受診してください。

また、健康診断での安静時の心電図検査は「基本」の検査であり、そのときに異常(例えば心筋梗塞等)が起きていないと分からない場合があります。

健康診断で問題なくても日常で異常を感じたら、すぐに病院受診をして下さい。



猛暑が続き、夏の疲れの抜けない方も多いでしょう。健康診断で、自分の身体を見直されてはいかがでしょう？ 診断結果の指導について理解して、健診を受けられると見方が変わりそうです。

(機関誌発行委員会)

中部公衆だより
第18号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>
健康管理部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509