

～支え合い・助け合いによる地域づくりをしませんか～

だれでも参加できる「地域座談会」を開催します！

いま、地域には自然災害発生時の助け合いや、高齢者や障がい者の社会的孤立など様々な課題があり、地域が協力していくこと、地域の支え合いが見直されています。

昨年度から各地区で実施しています地域座談会では、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、「ちょっとした困りごと」をみんなで話し合い、だれもが健康で生きがいを持って暮らしていくための地域づくりを考えています。

今後も各地区において、だれでも参加できる地域座談会を順次開催（開催案内は地区ごとに行います）しますので、支え合い・助け合いによる地域づくりをみんなで考えていきませんか。

例えば…



住民一人一人ができる「ちょっとしたこと」、

誰かが「ちょっと嬉しくなる」「ちょっと助かる」ことを

みんなで一緒に考えてみましょう！

※地域座談会は、介護保険制度の総合事業において行うものです。

問合せ先 福祉課介護保険係 ☎ (574) 2214



食事のエネルギー密度が高いと太りやすい!?

エネルギー量にも『質』の違いが…

日本人の1日の平均摂取エネルギー量は、平成28年度で1878kcalと「日本人の食事摂取基準」が定める推定エネルギー量を下まわる傾向にあります。男性の肥満率は31%と過去最高です。

運動量が減っていることも一因ですが、近年、食の欧米化によってエネルギー密度の高い食品を多く摂取するようになったことが大きな原因と考えられています。

エネルギー密度が高い食事はなぜ太るのでしょうか。

エネルギー密度とは？

食品に含まれるエネルギー量をその重量で割った値 (kcal/g) で「カロリー密度」ともいいます。「日本食品標準成分表 (文部科学省)」には多くの食品について100gあたりのエネルギー量 (kcal) が記載されていますので、それらを100で割るとエネルギー密度がわかります。

どんな食品の「エネルギー密度」が高い？

脂肪量の多い食品や水分の少ない食品は、エネルギー密度が高く、同じ主食でもパンはごはんより水分量が少ないため、エネルギー密度が1.5倍以上に増えます。

逆に水分と食物繊維が多い野菜はエネルギー密度が低いです。

日本人の食事の「エネルギー密度」は？

現代の日本人の平均的な食事のエネルギー密度は1.4弱ですが、かつての伝統的な和食は1.0程度でした。

エネルギー密度の分類		
分類	エネルギー密度	食品例
超低エネルギー密度食品	<0.6	野菜
低エネルギー密度食品	0.6~1.49	ごはん
中エネルギー密度食品	1.5~2.24	パスタ、豆腐
高エネルギー密度食品	2.25~4.0	パン、鶏肉
超高エネルギー密度食品	>4.0	クッキー、バター

エネルギー密度・栄養素・肥満の関係



脂質はエネルギー密度が高い
食事誘発性熱産生が低く、余剰分は全て体脂肪になり、摂り過ぎると**太りやすい**

炭水化物が多い食事
代謝量が増え、脂質と比べて**太りにくい**

糖質・たんぱく質が多い食事
エネルギーとして消費されやすく、脂質と比べて**太りにくい**

食物繊維が多い食事
咀嚼回数が増え、**太りにくい**

野菜・果物はエネルギー密度が低い
機能性成分が**肥満防止**に役立つ

摂取エネルギーが同じでも、脂質が多いエネルギー密度の高い食事は肥満につながりやすいため、体重を気にされている方は低エネルギー密度食で健康的な食生活を！



詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141