

生活習慣を見直そう！

<生活習慣病とは？>

生活習慣病と呼ばれる主な疾患に、肥満、高血圧症、糖尿病、高脂血症があります。これらの疾患は、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が大きな要因と考えられています。内臓に脂肪が蓄積した肥満に加え、「血圧が高い」「血糖値が高い」「中性脂肪が多い」「HDLコレステロール値が低い」のうち、2つ以上当てはまる状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。

<メタボリックシンドロームの予防・解消>

①運動習慣の徹底

運動は内臓脂肪を減らす効果的な方法の一つです。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使うなど、積極的に体を動かしましょう。



②食生活の改善

脂っこいものや甘いものを食べすぎたり、緑黄色野菜が不足したりすると、内臓脂肪がたまりやすくなります。バランスの良い食事を心掛けましょう。

③禁煙

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、がんや脳梗塞などの原因となります。



④健康診断の受診

毎年受診し、血糖値や血圧など数値を把握することで、早期から生活習慣改善に取り組むことができます。



<食生活改善のポイント>

①糖質&脂質はひかえめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満や糖尿病などを引き起こすリスクが高まります。甘いお菓子やスナック菓子は食べすぎないようにしましょう。

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、体に不可欠ですが、バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにするイワシなどの青魚を積極的にとりましょう。

②野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、生活習慣病の予防につながります。彩りも意識しながら、一日あたり350gを目標に食べましょう。

毎日省塩



③塩分は控えめに

塩分のとりすぎは、高血圧や脳梗塞などを引き起こすリスクが高まります。一日あたりの摂取量は、男性は8.0g未満、女性は7.0g未満を目指しましょう。

④朝食を食べる

朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。脳のエネルギー源となる炭水化物とともにタンパク質も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。



注目！ イベント情報

『美食福井フェア』

開催します！！

10月1日～31日の間、県内の飲食店および宿泊施設において、福井県が誇る、若狭ぐじやふくいポーク、上庄里芋などの「美食福井」食材を楽しんでいただくフェアを開催します！

対象店舗でスタンプを集めて応募することで、抽選で合計100名様に、越前がになどの美食福井食材やふくいぴコイン2千円分などが当たります！

詳しい応募方法や参加店舗は、フェア特設サイトで紹介しています。

この機会に、福井が誇る魚介類や畜産物、農産物等を味わってみてください！

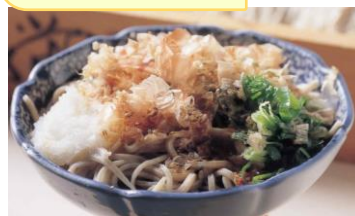
フェア特設サイト
はこちら



福井の食の魅力を発信！

「美食福井」代表食材

そば



紹介ページ



福井のそばの美味しさの原点は在来種にあります。福井県では、各地域で在来種が残されていて、食品加工研究所には22系統の品種が保存されています。県内の在来種は小粒ながら味が濃く、香りに優れていると定評があります。また、低速の石臼挽きで、甘皮すべてを挽く「挽きぐるみ」という方法をとることで、粘りがあり、香りの高いそば粉になります。

県では、県内でのそば打ち体験講座の開催や県外でのPR等を行い、福井県におけるそば文化の継承と情報発信を続けています。