



令和6年10月2日発行



## 食欲の秋到来 健康的な食生活を送ろう!



実りの秋、食欲の秋ですね。食べ物が美味しい季節になりました。  
秋は食材が豊富で自然と美味しい食べ物に手が伸びがちになり、ついつい食べ過ぎてしまうこともあります。  
食欲の秋を楽しみながら、健康に過ごすためのポイントを考えていきましょう。

### 秋になると食べ過ぎてしまうのには理由が...

1. 芋、栗、果物など糖質の多いものが出回る
2. 涼しくなると食欲が増す
3. 寒くなる前に身体が脂肪を蓄えようとする



### 食べ過ぎによるリスク

食べ過ぎると、消費されなかったエネルギーは脂肪として蓄えられます。脂肪が体内に過剰に蓄えられるとメタボリックシンドロームや糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の要因になる可能性があります。

食べ過ぎたら  
いかんよ



### 食欲をコントロールするために

- よく噛んで食べましょう!
- 食べる順番を意識しましょう!

野菜 → おかず → ごはん  
(たんぱく質) (糖質)



食事の最初に野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防いでくれます。

### 秋の味覚をあなたはどれだけ食べていますか?

さつまいも 中2/3個  
(120g)



160kcal

栗 中8個  
(100g)



160kcal

里芋 中6個  
(280g)



160kcal

柿 1個  
(150g)



80kcal

梨 大1/2個  
(200g)



80kcal

ぶどう 大粒10~15粒  
(150g)



80kcal

目安：ごはん(100g)  
小さいお茶碗  
軽く盛って一杯分



160kcal

果物の目安量=80kcal/日  
果物の種類にもよりますが、  
概ね100~200gが目安

参考文献：糖尿病食事療法のための  
食品交換表 第7版

実は…秋から冬にかけて基礎代謝が上がリ、

お腹が空きやすくなります。

しかし

食べ過ぎには注意しましょう!

# スポーツの秋です！ 運動不足になっていませんか？

まずは現在の生活習慣の状況を把握しましょう！  
該当する項目にチェックしてください。

- 1日の歩行時間は1時間未満だ
- 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅い方だ
- 階段をあまり使わない
- 歩いて5～10分のところでも歩かない
- 積極的に体を動かすような工夫をしていない

運動は  
ストレス解消や  
生活習慣の改善にも  
いいけんね



## 座りすぎにはこんな影響があります！

- ・長時間座り続けると血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす可能性があります。1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べて、死亡リスクが40%も高まります。
- ・座りすぎには心の健康にも悪影響があり、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスの不調の人が約3倍も多いことがわかっています。

引用文献：スポーツ庁Web広報マガジン



出典：厚生労働省 アクティブガイド2023

## 知っていますか？「+10(プラス・テン)」

+10(プラス・テン)とは、「今より10分多く体を動かそう」をメッセージに厚生労働省が推奨している身体活動の指針です。

+10を行うことで「死亡リスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」低下させることが可能であると示唆されています。また、+10を1年間継続すると、体重を1.5kg～2kg減らすことができるという効果が期待されています。

→普段、体を動かすことになれていない人は、仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間（スキマ時間）を使うことを意識してみましょう。

## こんな運動はどうですか？

自転車で通勤する



歩幅を広くし  
速く歩く



ラジオ体操をする



毎日、長時間の運動をすることは難しいかもしれませんが、日常のあらゆる場面で運動を取り入れることができます。

自宅や職場、外出時に少し意識して運動を取り入れ、  
できることから始めてみませんか？

毎年  
10月は



## 「がん検診受診率向上に向けた 集中キャンペーン月間」です。

がんは、約2人に1人がかかる可能性のある身近な病気です。

早期発見し治療すれば治る確率も高くなりますが、「自分はまだ大丈夫」と検診を後回しにいませんか？

職場健診や人間ドックなどを活用して早期発見に努めましょう。

がん検診受診率（40～69歳 男女計 2019年）



【公益財団法人 がん研究振興財団 がんの統計2023より】

目標の60%に  
達していない!!

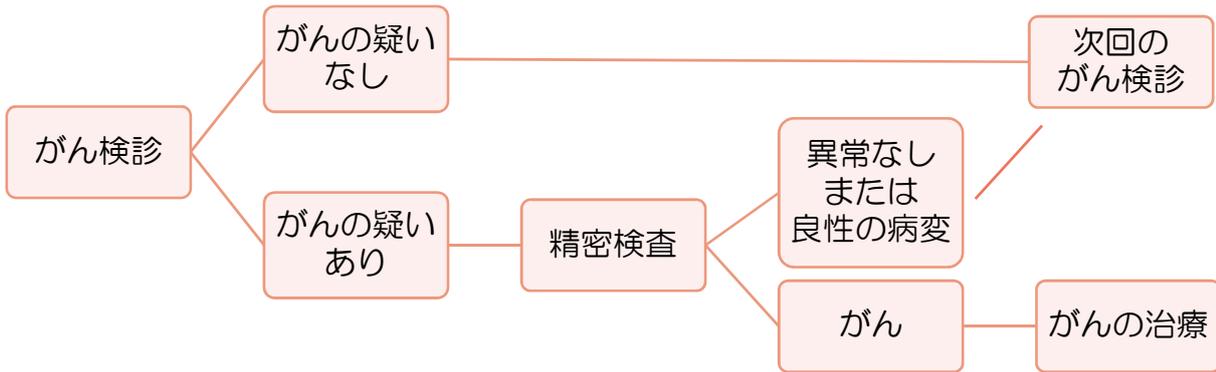


## 日本で推奨されている「がん検診」は5つ！

検診名	対象者	受診間隔	主な検査項目
胃がん検診	50歳以上	2年に1回	問診 胃部エックス線または胃内視鏡検査
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回	問診 便潜血検査
肺がん検診			問診 胸部エックス線検査、喀痰細胞診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診 乳房エックス線検査（マンモグラフィ）
子宮頸がん検診	20歳以上		問診 視診 子宮頸部の細胞診 内診

※これらの方法は、死亡を防ぐ効果があるということが科学的に証明されている検診です。

# がん検診の流れ

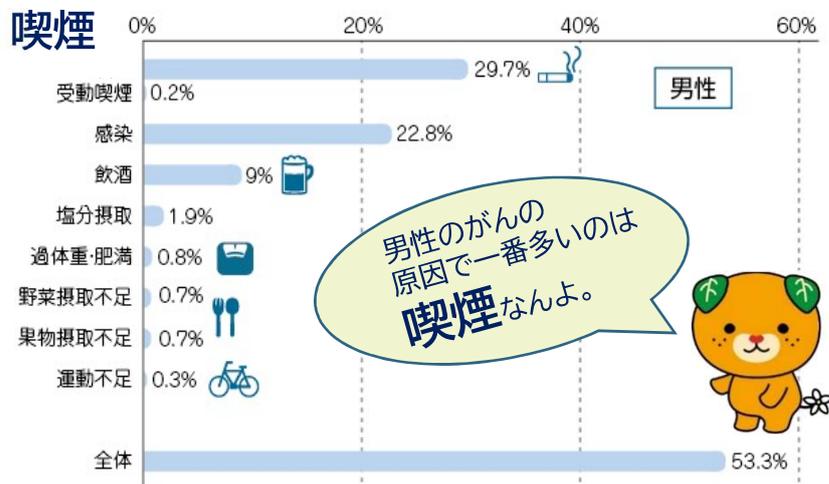
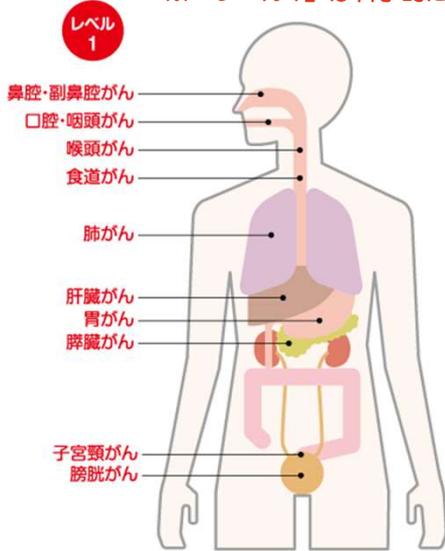


がん検診は、自覚症状のない人が対象です。  
 気になる症状がある場合は、がん検診ではなく**医療機関**を受診して  
 診断のための適切な検査を受けましょう！



# たばこを吸っている人はがんになりやすい？！

※「レベル1」は科学的にも証拠があり、喫煙との因果関係が十分であると推定される病気



出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(2016年)より作成

出典：「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (Inoue, M. et al. Ann Oncol. 2012; 23(5): 1362-9)」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成

たばこの煙の中には、約70種類の発がん性物質が含まれています。  
 これらの有害な物質は、たばこを吸うとすぐに肺に届き、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、がんの原因となります。

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！  
 URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードはコチラ！

