仙台卸商
健康保険
組合

おろしまち保健室だより

Vol.46　令和7年11月

共同設置保健師の赤間です。すっかり秋めいて、本格的な寒さ到来の季節ですね。体調を崩していませんか。さて、皆さんが年に1回受けている健診では、必ず“問診”がありますよね。自分の生活習慣や病歴に関することを聞かれますが、聞かれる理由はなんだろうと気になったことがありませんか。今回はその問診内容でも「食習慣」について深掘りし、こういう理由で聞かれているのね！とわかって、健康づくりのきっかけになるように説明いたします。

Q 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか？

① 何でもかんで食べることができる
② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
③ ほとんどかめない

この質問は、噛む力である咀しゃくの状況を把握しており、①が望ましいです。むし歯、歯周病、歯を失う、口腔の病気などによって噛む機能が低下します。**よく噛めないとかたい野菜や肉類をとる量が減少します。これは低栄養や生活習慣病のリスクが高まる**ことにつながります。また、歯やお口の問題の要因となる生活習慣は喫煙や砂糖の摂取で、これは全身の健康にも影響する要因です。お口の健康を保つことは、同時に全身の健康をも保つことになります。
前よりなんだか噛みにくい気がする、痛いところがある、と思い当たる方は、放置させないでください。歯科医に相談することをお勧めします。

Q 人と比較して食べる速度が速い。

① 速い ② ふつう ③ 遅い

この質問は肥満になりやすい食べ方をしているかを把握し、②③が望ましいです。**食べる速度が速い人はそうでない人に比べて、肥満になりやすい、糖尿病になりやすい、メタボリックシンドロームになりやすいこと**がわかっています。よく噛むことは満腹中枢に働きかけ、食べ過ぎることを防ぎますし、体脂肪を燃やしやすくなることがわかっています。この食べる速度というのは幼い頃からの習慣のほかにも、職場環境によってはお昼休憩の時間が短い場合ゆっくり食べられない方もいると思います。私の周りでも医療の現場が長かった人は食べるのが速くて、

忙しかった医療の現場から離れても一度身についた早食いの習慣は抜けにくいようです。
早食いをさけるには野菜などかみごたえのあるものにする、一口の量を減らす、一口食べるごとに箸を置いて食べることに集中する、食事を味わって食べることがお勧めです。

Q 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか？
① はい ② いいえ

この質問は遅い夕食時間の習慣があるかを把握し、②が望ましいです。
就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上あることと肥満は関連しているとの報告があります。
この解決策としては寝る時間を遅らせるのではなく、間食を活用したり、食事内容の調整であったり、寝る前のエネルギー摂取をなるべく控えることが優先です。不規則な勤務シフトなど仕事や家庭の事情のある方は改善しにくいかもしれません。

Q 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか？ ① はい ② いいえ

この質問は朝食の摂取状況を把握し、②が望ましいです
朝食の欠食は糖尿病、脳出血、肥満に関連することがわかっています。朝食を食べた方が熱産生が高く、つまり太りにくいとの報告もあります。朝食を摂りたくても摂れない、時間がない、手間がかかるなどの理由の他、先述の遅い夕食も朝の食欲低下につながる一因なので、合わせて改善したいところです。

Q 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか？
① 毎日 ② 時々 ③ ほとんど摂取しない

この質問は間食や甘い飲み物を摂る習慣を把握し、②③が望ましいです。
夕食後に間食を週に3回以上あることが肥満に関連していることがわかっています。お菓子好き、果物好き、夕食後にテレビをみながら間食をとりたい、夜食をとる習慣がある、などいくつかのパターンがありますが、つまりは間食の種類や量によってはそのあと寝るだけで消費エネルギーが少ないにも関わらず摂取エネルギーが過剰な状態なのが問題です。間食してしまう原因を理解し、習慣を変える工夫をしましょう。甘い飲み物はさけてお茶や水にすることは手っ取り早いですね。

一つ一つは何気ない食習慣も長年続けていると肥満などの健康問題につながります。「食べることは生きること」ですし、「食べたもので体はできている」ことを自覚し、健康な体づくりを心がけましょう。

【引用】標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001153030.pdf

保健師のひとりごと

「私の体は私の食べたものでできている」という当たり前のことに気づいた時には中年でした。若い時から意識して食習慣を大切にしたかったです。
健康や食事に関する相談は、ぜひ気軽におろしまち保健室にきてくださいね。

今後のおろしまち保健室
令和7年11月20日（木）
令和8年1月15日（木）
13:30～16:30
卸町会館2階第2会議室

お問い合わせ先：仙台卸商健康保険組合　宮城県仙台市若林区卸町2-9-5
電話：022-235-5986 おろしまち保健室メール：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp