



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
問 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

ごはんを抜くとどうなる？

「欠食」の影響について

体重やカロリーのとり過ぎを気にして、食事を抜くことはありませんか？今回は、「欠食」が身体に与える影響についてご紹介します。

◆朝食・昼食を抜くことの影響

前日の夕食から翌日の昼食まで何も食べない、または朝食から夕食まで何も食べない状態していると、体は飢餓状態となります。その状態で食事を取るとどうなるのでしょうか？

＜血糖値の乱高下＞

長時間の空腹後に食事を取ると、血糖値が急上昇・急降下する「血糖値スパイク」が起こりやすくなります。これにより、動脈硬化や糖尿病、肥満のリスクが高まります。

＜脂肪の蓄積＞

空腹が続くと、体はエネルギーを蓄えようと脂肪を取り込みやすくなります。



◆ごはん（白米）を食べないことの影響

減量目的に夜ご飯を抜く人がいます。夜にご飯を抜くと翌朝体重が減っていますが、それは痩せたように見えるだけです。

また、炭水化物を抜くと、以下の問題が起こる可能性があります。

＜脳への影響＞

白米から得られるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。炭水化物を取らないと、睡眠中に低血糖が起こり、翌朝の高血糖や認知機能への影響が懸念されます。

＜代謝の低下＞

糖質は、体のエネルギーとなる基です。糖質が不足すると、体は筋肉を分解してエネルギーをつくろうとします。結果的に代謝が落ち、痩せにくい体になります。

◆最後に

体の中で高血糖や過剰な脂質の取り込みが行われないようにするためには、毎日3食、適切な量を食べることが大切です。ごはんの量は、必要なエネルギー量から計算します。エネルギー量は、活動量や体格、年齢、性別等によって個々人で違います。まずは、自分の適切なご飯の量について確認する必要があります。

1日に必要なエネルギー量を確認しよう！

1日に必要なエネルギー量 (Kcal) = 標準体重 [Kg] × 「身体活動量」

- 標準体重 [Kg] = 身長 [m] × 身長 [m] × 22 (BMI指数)
- 「身体活動量」は、下の表のとおりです。

また、1日のエネルギー量の50～60%は糖質でとります。

身体活動の程度	1kgあたりのエネルギー量
軽い労作（大部分が座位の静的活動）	25～30
普通の労作（座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む）	30～35
重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある）	35～

糖尿病治療ガイド引用



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
問 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183



令和8年度総合文化祭のご案内

● 作品展示(作品展・特別絵画展)

日時:令和8年10月31日(土) 午前9時00分から午後6時00分
11月2日(月) 午前9時00分から午後3時00分

場所:コミュニティプラザ多目的ホール、軽運動室

● 芸能発表

日時:令和8年11月3日(火・祝) 午前9時00分から芸能発表終了まで
場所:コミュニティプラザ多目的ホール

● 囲碁・将棋

日時:令和8年10月31日(土) 午前10時00分から午後1時00分
場所:コミュニティプラザ和室

● 健康麻雀

日時:令和8年10月31日(土) 午後1時00分から午後6時00分
場所:総合センター会議室



古本市・図書委員のすすめ本の貸出しも実施しています。お時間がございましたらお越しください。

図書室の本を入れ替えました！！

大量一括貸出事業

占冠村の図書室では毎年5月と11月に道立図書館から300冊の本を借用し、道立図書館の本を半年間借りられるという「大量一括貸出事業」を行っています。

12月初旬ごろからそれぞれの図書室にて貸し出しが開始できると思いますので、ぜひこの機会に図書室をご利用ください。



これからどんどん寒さが増していく中で外に出るのがおっくうになる時期だからこそ、普段から本を読む方も、あまり読むことがない方も、1冊でも手に取ってお家でゆっくり読書活動に励んでみませんか？