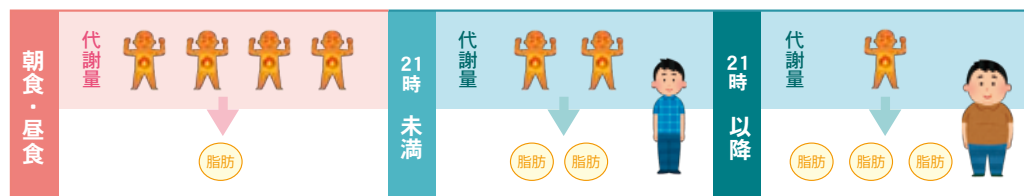


知らないと損するからだの匠

～今日から始められる食べるタイミング～

恩納村は肥満の方が多くいる村ということで、9月から健康保険課健康づくり係は肥満解消についての情報発信を行っています。第2回は「食べるタイミング編」です。

食べたものを消化する代謝量は、昼間に比べ、夜間は半分に低下すると言われています。夕食を遅い時間に食べるとより脂肪が溜まって、体重増加に繋がってしまいます。



Point 1 夕食を意識してみよう。

Point 2 夕食が遅くなる場合は、早い時間帯（18時～19時）に主食を食べ、夕食時間に消化の良い野菜や主菜を食べよう。

Point 3 寝る直前の飲食は控えよう。

ダイエットで身軽に！ カルガル体験記

ここでは、昨年まで肥満体型だった健康づくり係の比嘉匠がダイエットに成功した体験からワンポイントアドバイスをしています。

今回の「食べるタイミング編」のワンポイントアドバイスは、【間食は悪くない】です。夕食が遅くなるからといって、夕食を抜くことはよくありません。僕はどうしても夕食が遅くなりそうな時には、早い時間に間食を摂って遅い時間に多く食べないように意識しました。間食に対して悪いイメージの方もいるかもしれませんが、間食と食事のタイミングを考え、食べることを楽しむことで僕はダイエットに成功しました。



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎ 966-1217



SDG s を知ろう！ 7

SDG s (持続可能な開発目標) は、貧困や不平等・格差、気候変動などの問題を解決することを目指す、世界共通の 17 の目標です。

目標 13 気候変動に具体的な対策を



「気候変動や、それによる影響を止めるために、すぐに行動を起こす」という目標です。気候変動（人間の活動によって、地球をあたためるガスが空気中にたくさん出てしまい、地球の気温が上がることで気候が変化すること）が原因の災害や、自然災害に対してきちんと備えます。

政府は気候変動の問題に取り組み、そのために国の予算を使います。

目標 14 海の豊かさを守ろう



「持続可能な開発のために、海や海の資源を守り、持続可能な方法で使用する」という目標です。

海の汚染を減らします。海の汚染の多くは陸上の人間の活動が原因です。

違法な漁業や魚の取りすぎなど、海の環境を破壊するような魚の取り方を禁止する法律を作ります。

貧しい国や、小さな島々に対して、海の資源をきちんと保護・管理できるように支援します。