



好食 健康吃



HEALTHY EATING HABITS

JUNE.2021 VOL.8

嘉義市政府員工協助方案



健康飲食專刊



驚！國人肥胖盛行

近年來台灣國人十大死因中有八項與肥胖有關，研究發現肥胖患者相較於體重健康者，罹患糖尿病的風險超過7倍；且現今國人因生活步調忙碌，大部分以外食居多，很容易在不自知的情況下攝取過多的油脂、鹽、糖分，抑或攝取不足的營養素，都將導致身材走樣、健康危機接緊而來。為了健康，那該如何均衡飲食又攝取足夠的營養素呢？

跟著我看下去~



另外要記得！
有機會就要動！

我一天需要多少熱量



一起動手算看看吧!

每天活動量	體重過輕者	體重正常者	體重過重或肥胖者
	所需熱量 BMI < 18.5 kg/m ²	所需熱量 18.5 kg/m ² ≤ BMI < 24 kg/m ²	所需熱量 24 kg/m ² ≤ BMI < 27 kg/m ²
輕度工作	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)	20~25大卡×目前體重 (公斤)
中度工作	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)	30大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	45大卡×目前體重 (公斤)	40大卡×目前體重 (公斤)	35大卡×目前體重 (公斤)

☀ BMI = 體重(公斤) ÷ 身高²(公尺²)

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：裸母、護士、服務生等...
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等...

力行健康體重管理



多運動和健康吃，肥胖者每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每周減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日熱量攝取不可低於1200大卡。

每日飲食建議量

熱量份量分配	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
食物分類	大卡	大卡	大卡	大卡	大卡	大卡	大卡
全穀雜糧類	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	4碗	4碗
豆魚蛋肉類	3份	4份	5份	6份	6份	7份	8份
乳品類	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	2杯
蔬菜類	3份	3份	3份	4份	4份	5份	5份
水果類	2份	3份	2份	3份	3.5份	4份	4份
油脂與堅果種子類	4份	4份	5份	6份	6份	7份	8份

健康食譜舉例

以一個30歲、身高160公分、體重52公斤、除通勤、在辦公室走動之外少有活動的上班族女性，所需熱量約1,500大卡，設計一天的健康餐點如下：

一日均衡飲食 1,500大卡

碳水 206克 (55%)
蛋白質 56克 (15%)
油脂 50克 (30%)

早餐


鮮奶
全脂鮮乳 240 ml


雞胸肉全麥土司
吐司 1.5片 雞胸肉 30克
蔬菜 50克 花生醬 1茶匙

中餐


糙米飯
一平碗


燙地瓜葉
100克


芹菜炒花枝
芹菜 25克 花枝 60克


紫菜湯
一碗


優酪乳
240c.c.


泰國芭樂
1/2個

晚餐


糙米飯
一平碗


燙空心菜
100克


滷白豆腐
約4格



韭菜炒肉絲

韭菜 15克 豬里肌 30克



豆芽菜湯

一碗



奇異果

1顆



- 近3碗（平碗）的全穀雜糧類
- 2個手掌大小的豆魚蛋肉類
- 2份的乳品類
- 3平碗蔬菜
- 2個拳頭大小的水果
- 5茶匙的油脂或堅果

原文出處-

learneating精選專題

<https://reurl.cc/rgQWnN>



小撇步 教你如何吃得營養

跟著國健署「我的餐盤」簡單又好記

HEHO



三餐怎麼吃最好？

照「我的餐盤」吃均衡又健康！

可先粗略將餐盤劃分四格，兩格裝菜，一格裝飯與蛋豆魚肉類



水果類

約一個拳頭大
吃多有高血糖、
發胖的疑慮

乳品類

早晚各一杯
無糖優格、優酪乳
素食者可吃豆製品



蔬菜類

各色都吃

海帶菇類
算蔬菜

至少1/3為
深綠色蔬菜

醃漬醬菜
鈉含量高
攝取須注意



蛋豆魚肉類

一餐一掌心

優先選擇蛋、
豆、魚作為
好蛋白質來源

全穀雜糧類

全穀佔1/3

少吃精緻澱粉
以五穀雜糧或
地瓜南瓜替代

堅果類 吃大拇指大小的份量



Heho健康



每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大
口訣：菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

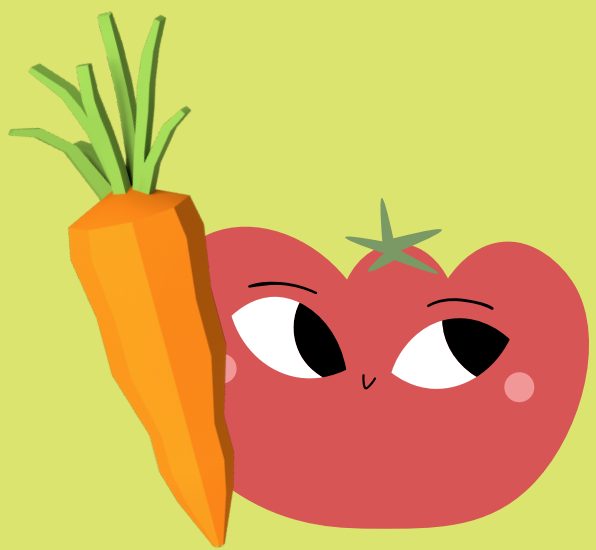
原文出處-Hiho親子

<https://reurl.cc/qgOjpD>

防疫期間吃蝦米

國健署推「5種顏色食物」

營養價值高 抵抗力UP！



蔬菜與水果含植化素
降低發炎反應、提升抵抗力：

一、綠色

- 1.代表蔬果：
綠花椰菜、地瓜葉、奇異果等
- 2.常見植化素：
多酚類、吲哚類
- 3.功效：
抗氧化、降低罹癌風險

二、黃/橘色

- 1.代表蔬果：
胡蘿蔔、鳳梨、木瓜等
- 2.常見植化素：
類胡蘿蔔素、玉米黃素
- 3.功效：
抗氧化、強化免疫功能

五、白色

- 1.代表蔬果：
白蘿蔔、洋蔥、香蕉等
- 2.常見植化素：
蒜素、含硫化合物
- 3.功效：
抗氧化、降低罹癌風險

三、紅色

- 1.代表蔬果：
紅甜椒、西瓜、番茄等
- 2.常見植化素：
茄紅素、花青素
- 3.功效：
抗氧化、降低罹癌風險

四、紫色

- 1.代表蔬果：
葡萄、茄子、紫甘藍等
- 2.常見植化素：
類黃酮素、花青素
- 3.功效：
抗氧化、抗發炎

活動報報

您可以透過上述健康飲食方式搭配
每日運動參加市府的此項活動唷!

嘉義市政府 函

地址：嘉義市中山路199號
傳 真：05-2286283
聯 絡 人：吳宜娜05-2254321#717
電子郵件：a9145698@ems.chiayi.gov.tw

受文者：嘉義市

發文日期：中華民國110年4月13日
發文字號：府人任字第1102401190號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨 (110PE02365_1_131556265931.odt)

主旨：檢送「嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案—
健康嘉義 幸福抵嘉員工運動自主健康管理推廣方案」，
並自即日起生效，請查照並配合辦理。

說明：

- 一、依據嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案實施計畫、嘉義市政府員工協助方案109年推動情形調查回應結果分析報告及行政院人事行政總處110年度人事業務績效考核項目及評分標準表(縣市政府組)辦理。
- 二、為期許同仁藉由自主性參與運動自主健康管理，養成日常運動的良好習慣，藉以增強同仁在職場上有較佳體能，進而提升行政效能及服務品質，爰訂定旨揭方案。

正本：本府民政處、本府建設處、本府教育處、本府社會處、本府地政處、本府行政處、本府主計處、本府工務處、本府政風處、本府都市發展處、本府交通處、本府觀光新聞處、本府智慧科技處、嘉義市政府財政稅務局、嘉義市政府警察局、嘉義市政府衛生局、嘉義市政府環境保護局、嘉義市地政事務所、嘉義市東區戶政事務所、嘉義市西區戶政事務所、嘉義市政府消防局、嘉義市殯葬管理所、嘉義市立體育場、嘉義市政府文化局、嘉義市東區區公所、嘉義市西區區公所、嘉義市立嘉義國民中學、嘉義市立蘭潭國民中學、嘉義市立玉山國民中學、嘉義市立北興國民中學、嘉義市立南興國民中學、嘉義市立民生國民中學、嘉義市立大業國民中學、嘉義市立北園國民中學、嘉義市林森國民小學、嘉義市精忠國民小

110 年 _____ 月份

個人基本資料

機關(單位)學校		姓名	
職稱		生理性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女

運動項目及檢核標準(個人至少應任選下列其中一項完成)

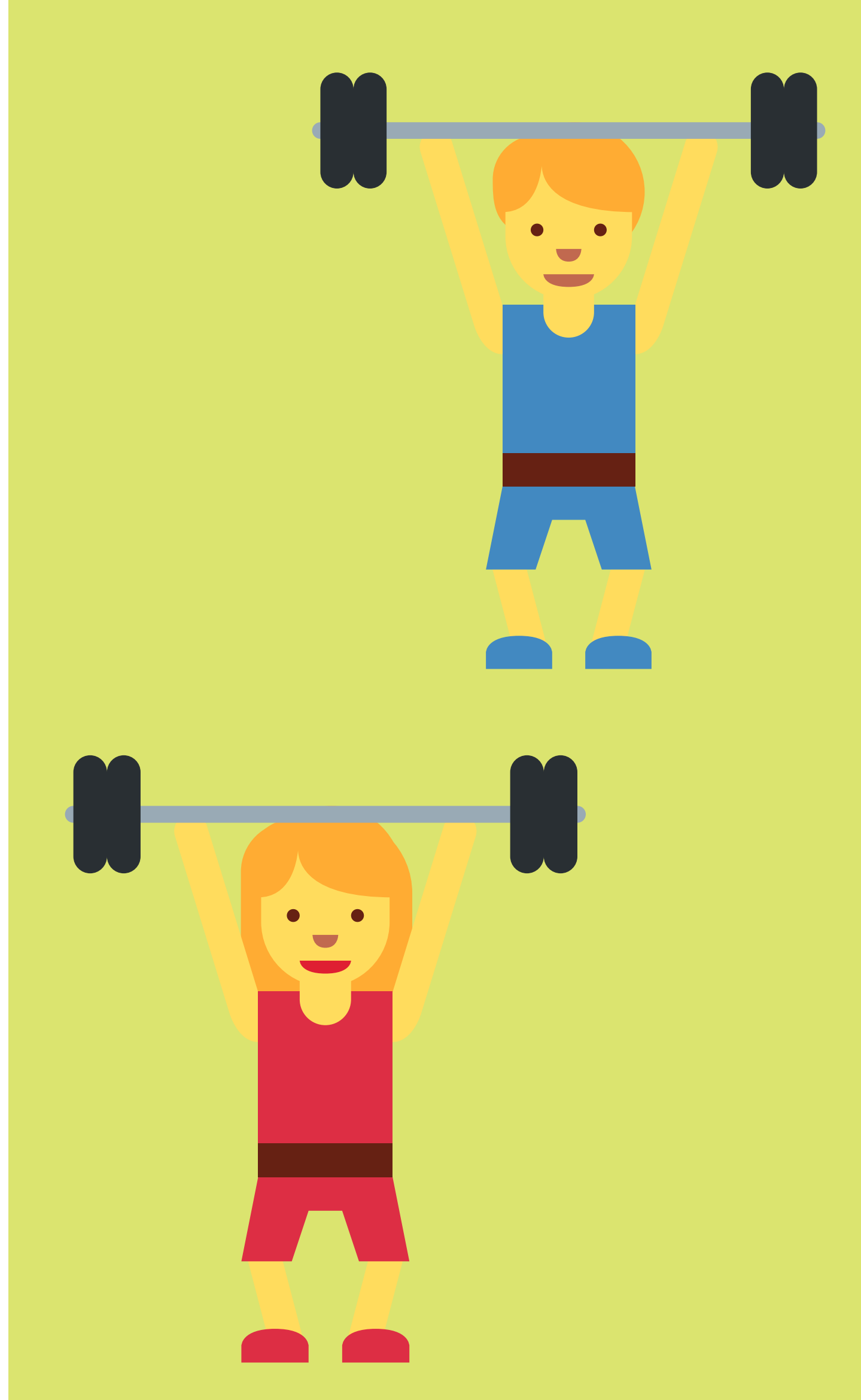
運動項目	每月檢核標準	運動者自我檢核	人事單位查證情形
健走	1. 每週至少健走 3 天。	<input type="checkbox"/> 每週至少 3 天	<input type="checkbox"/> 未實施
	2. 每次健走至少 40 分鐘或每次行走步數達 4000 步以上	<input type="checkbox"/> 每次至少 40 分鐘或每次行走步數達 4000 步以上	<input type="checkbox"/> 已實施但未完成 <input type="checkbox"/> 符合標準
慢跑	1. 每週至少慢跑 3 天。	<input type="checkbox"/> 每週至少 3 天	<input type="checkbox"/> 未實施
	2. 每次慢跑至少 30 分鐘或達 3 公里以上。	<input type="checkbox"/> 每次至少 30 分鐘或達 3 公里以上。	<input type="checkbox"/> 已實施但未完成 <input type="checkbox"/> 符合標準
走樓梯	1. 每週至少走樓梯 3 天。	<input type="checkbox"/> 每週至少走樓梯 3 天	<input type="checkbox"/> 未實施
	2. 每次至少 5 分鐘或 10 層樓或階梯數達 200 階。	<input type="checkbox"/> 每次至少 5 分鐘或 10 層樓或階梯數達 200 階。	<input type="checkbox"/> 已實施但未完成 <input type="checkbox"/> 符合標準
運動項目	定期檢核標準	運動者自我檢核	人事單位查證情形
運動減重	1. 個人 3 至 7 月；8 至 12 月分別藉由運動自主健康管理而達減輕體重 5、4、3 公斤者。	一、110 年 3 至 7 月，藉由運動減輕體重： <input type="checkbox"/> 5 公斤 <input type="checkbox"/> 4 公斤 <input type="checkbox"/> 3 公斤	<input type="checkbox"/> 未實施 <input type="checkbox"/> 已實施但未完成
	2. 減重前後由當事人至人事單位登記，查證確認。	二、110 年 8 至 12 月，藉由運動減輕體重： <input type="checkbox"/> 5 公斤 <input type="checkbox"/> 4 公斤 <input type="checkbox"/> 3 公斤	<input type="checkbox"/> 符合標準

人事單位確認核章： _____

附註：

- 一、實施時間：自 110 年 3 月起至 110 年 12 月 31 日止。
- 二、每月個人視健康體能情況任選 1 種以上項目實施。
- 三、當事人於次月 5 日前填寫本檢核表及檢附前一個月運動之手機健康管理 APP 成果截圖(或其他證明資料)交由服務機關學校人事單位查證，確認登記。
- 四、獎勵措施：依據參加人員實施結果，分別於 8 月及次年 1 月辦理敘獎。
 - (一)個人 3 至 7 月；8 至 12 月每月均完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予記功 1 次。
 - (二)個人 3 至 7 月；8 至 12 月各有 4 個月完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎 2 次。
 - (三)個人 3 至 7 月；8 至 12 月各有 3 個月完成並達到運動自主健康管理檢核標準者，各核予嘉獎 1 次。
 - (四)個人 3 至 7 月；8 至 12 月分別藉由運動自主健康管理而達減輕體重 5 公斤者，各核予記功 1 次；達減輕體重 4 公斤者，各核予嘉獎 2 次；達減輕體重 3 公斤者，各核予嘉獎 1 次。

對活動有興趣或疑義者，歡迎洽各機關學校人事單位詢問。



EAP多元諮詢服務

關心 守護您

心理諮詢

醫療諮詢

財務諮詢

法律諮詢

家庭諮詢

研習規劃

食安健康

EAP



發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#274

信箱：s150201@cyc.tw



更多內容請詳
員工協助專區