

自分の適正体重を知って健康管理

肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいほか、ひざや腰への負担が大きくなります。

自分の適正体重を知ってきちんとコントロールすることが大切です。体格指数(BMI)を使ってチェックしてみましょう。

体格指数 (BMI) の計算式 (身長と体重から肥満を判定)

● BMI = 体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m

BMI (Body Mass Index) による判定基準		
低体重(やせ)	適正体重	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

(例) 身長160cm、体重62kgの人の場合 (身長をメートルで換算し、1.6m)

BMI = 62 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = **24.2**

BMIが25以上の人へ 揚げ物や炒め物など油脂の多い料理は1日1品までにして摂取エネルギー量を抑え、積極的に体を動かして消費エネルギーを増やしましょう。

● 適正体重 = 身長 _____ m × 身長 _____ m × 22

(例) 身長160cm場合 (身長をメートルで換算し、1.6m)

適正体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = **56.3kg**

BMIは国際的に認められている肥満・やせの指標です。BMI22の時が最も病気になりにくいという調査結果があります。

おちんと食べて元氣をつくる!

朝食を食べましょう

朝食は、寝ているあいだに使いはたしてしまっただ脳のエネギーを補うのに大切な食事です。また、朝食を抜くと他の食事量や間食が多くなりがちです。

野菜をたっぷりとりましょう

健康づくりに必要な野菜の量は、一日に350g以上ですが、主菜に比べて副菜が少ないため、平均摂取量は300g未満です。野菜料理を毎食、1品増やしましょう。

しっかり噛みましょう

早食いは、過食になります。時間をかけて食べると満腹中枢が刺激されて、腹八分目でも満腹感が得られます。



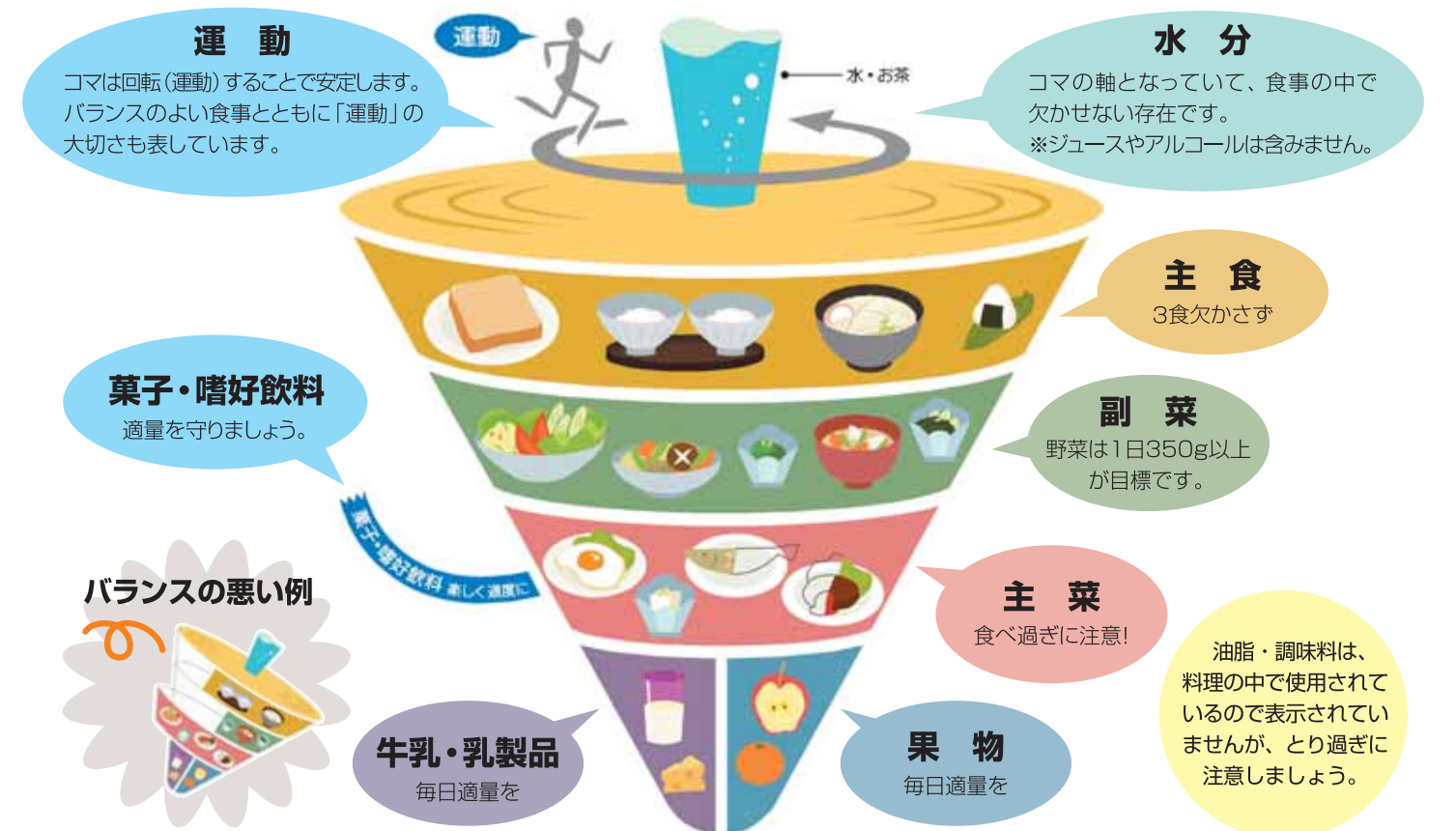
茅ヶ崎市では、「茅ヶ崎市食育推進計画～みんな元気! みんな笑顔! ちがさき食育プラン～」を策定し、健康と笑顔の源である食について、意識が高められるよう取り組みをしています。その取り組みの一つとして「食事バランスガイド」の活用を進めています。

「食事バランスガイド」は、一日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の組み合わせと量をイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を適量組み合わせることにより、一日に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素がとれるようになっています。

「食事バランスガイド」を活用して、おいしく・楽しく・バランスよく、毎日の食事を心がけましょう。

食事バランスガイド

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分け、多く食べた方がよいものの順に上から並べており、それぞれ1日に必要な量をコマの形にあてはめて示しています。



茅ヶ崎市食育推進計画4つの基本目標

茅ヶ崎市食育推進計画は4つの基本目標に具体的な目標を設定し、食育の推進に取り組めます。「食事バランスガイド」を活用してバランスのよい食事を摂るほかに、食事を楽しんだり、自然にやさしい食環境を考えたりすることを目標にしています。



基本目標1

食を通じた健康づくり

- ◆ 食育に関心を持つ
- ◆ 「食育」という言葉を理解しよう
- ◆ 「食事バランスガイド」を活用しよう
- ◆ メタボリックシンドロームの概念を知ろう

基本目標2

食を楽しむ生活づくり

- ◆ 朝食を家族と一緒に摂ろう
- ◆ 夕食を家族と一緒に摂ろう
- ◆ 朝食を必ず摂ろう
- ◆ 農林水産業を体験しよう

基本目標3

人に安全、自然にやさしい食環境づくり

- ◆ 食品表示を確認しよう
- ◆ 食べ残しについて考えよう

基本目標4

地域の食文化や食材を活用したまちづくり

- ◆ 茅ヶ崎の農産物・海産物の取扱店を知ろう
- ◆ 茅ヶ崎の農産物・海産物を活用しよう

発行 茅ヶ崎市

編集 文化生涯学習部スポーツ健康課

〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目9番63号

電話 0467-82-7136 FAX 0467-82-7120

ホームページ <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

携帯サイト <http://mobile.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

