

今の食生活で大丈夫？



秋から始める健康づくり



9月は健康増進普及月間です。健康な毎日を送るため、この機会に生活習慣を見直してみませんか？
まずは、自分の適正体重を知り、1日3食バランスのよい食事を取るようにしましょう。

健康増進課 ☎ 85-6422

自分のBMIを知ってみよう

BMIとは、体重と身長から求めることができる、肥満度を表す体格指数です。



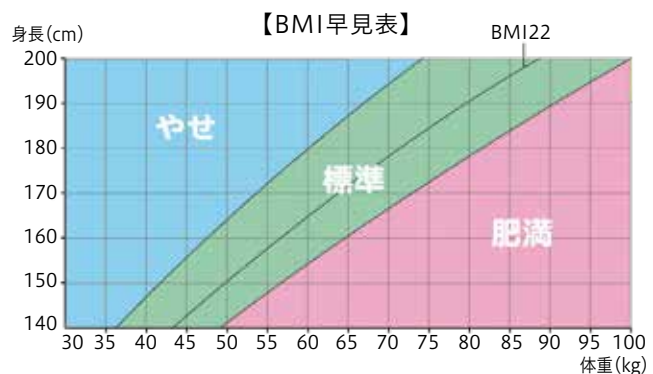
BMIチェックツール

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※ 男女共通の参考値です。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」



出典：厚生労働省「食事バランスガイド」

「やせ」のリスク



免疫力の低下 貧血
骨粗しょう症 月経不順
便秘 不妊
肌荒れ 低出生体重児出産

●BMIが「やせ」の人は、今よりやせる必要はありません

過度な食事制限による偏った食生活は、栄養不足のリスクがあり、だるい、疲れやすいといった症状が出る場合があります。また、拒食や過食といった摂食障害の原因になります。

「肥満」のリスク



メタボリックシンドローム
睡眠時無呼吸症候群
変形性関節炎
生活習慣病
肥満症



肥満症とは

●「メタボリックドミノ」にならないように

メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように病気の連鎖が起き、最終的には心筋梗塞や脳卒中などの重い病気にかかるメタボリックドミノになってしまいます。生活習慣を見直し、連鎖を食い止めることが、健康を守る第一歩です。



「やせすぎ」も「太りすぎ」も健康リスクにつながります。
自分の**適正体重**を知り、維持することが大切です。

●適正体重を維持する食生活のポイント●

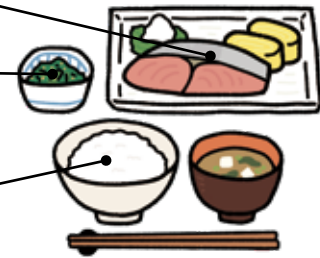
- バランスのよい食事
- 1日3食食べる
- よく噛んで食べる
- 野菜は1日350gを目標に
- 甘い食べ物や飲み物は控えめに
- アルコールはほどほどに

《バランスのよい食事の例》

主菜…たんぱく質(肉、魚、卵、大豆など)がとれる料理

副菜…ビタミン、ミネラル、食物繊維(野菜、いも、きのこなど)がとれる料理

主食…エネルギー源(ごはん、パン、麺など)になる料理



管理栄養士おすすめ／

ざくざくアーモンドときな粉のフレンチトースト

不足しがちなタンパク質や食物繊維がとれる！
朝食やおやつにピッタリ！



管理栄養士考案レシピ

〈材料(2人分)〉

食パン(6枚切り):2枚
卵:1個
牛乳:150ml
砂糖:小さじ2
きな粉:大さじ1
バター:10g
素焼きアーモンド:20g
きな粉:大さじ1
はちみつ:30g

〈作り方〉

- ①ボウルにAの材料を入れてよく混ぜる。
- ②食パンを半分に切り、①に浸す。片面約5分ずつ置き、①が全てしみ込むまで置いておく。
- ③アーモンドはポリ袋に入れ、麺棒などでたたき、粗く砕く。
- ④フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、②を入れて中まで火が通るまで中火で加熱する。
- ⑤皿に④を盛り付け、砕いたアーモンド、きな粉、はちみつをトッピングして完成！

あなたの周りの人を食で健康にしませんか？

ーヘルスマイト養成講座の受講者募集ー

ヘルスマイトは、地域で料理教室を行うなど、食を通して健康づくりの普及活動を行うボランティアです。全8回の講座を受講し、ヘルスマイトとして地域で活動できる人を募集します。料理に自信が無くても、食や健康に関心がある人はぜひ参加してください。

	と き	内 容		と き	内 容
①	10/22(木)	・開講式 ・健康に関する市の現状と目標	⑤	12/17(木)	・献立の立て方について ・調理実習(骨粗しょう症予防の料理)
②	11/5(木)	・家庭でできる食中毒予防について ・ヘルスマイト活動について	⑥	R9/1/6(水)	・生活習慣病とその予防について ・運動実習(ウォーキング、ストレッチなど)
③	11/19(木)	・バランスの良い食事について	⑦	R9/1/21(木)	・生活習慣病予防のための食生活について ・調理実習(高血圧予防の料理)
④	12/3(木)	・年代別食生活のポイント ・調理実習(肥満予防の料理)	⑧	R9/2/4(木)	・閉講式 ・今後のヘルスマイト活動について

時 9:30～12:00(④⑤⑦は13:30まで)

場 ①②③市役所、④⑤⑥⑦東部市民センター

対 ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる人

定 20人 費 ④⑤⑦各600円

申 9/25(金)までに、電話か市ホームページから



ID:1014594

