

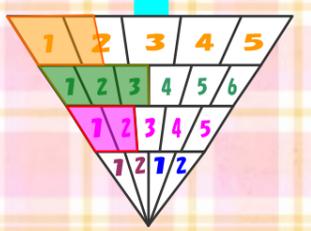
2016年 4月号 ぱる通信

～自分で守ろう、自分の健康～

おすすめ料理



4月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー : 643kcal
脂質 : 13.1g
食塩相当量 : 2.6g
野菜総量 : 149g

今月のおすすめ料理は、さごしと新玉葱の焼き南蛮です。揚げずに焼くことで油を控えた、肥満予防対策に嬉しい一品です。また、ふきごはん、竹の子、菜の花と、春の野菜が満載の料理です。みたらし団子で花見気分も味わって！

気？になる？ 肥満 肥満は健康の大敵！！

その2～完結編～

肥満は『標準より体重が重いだけ』などと単純に考えてはいませんか？肥満になると高血圧、脂質異常症、糖尿病などになりやすく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などの心臓病を発症しやすくなります。肥満を防ぐために、日頃気を付けておきたいポイントを考えていきましょう。

自分の肥満度を確認しましょう

～計算方法～

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

👉 (体重 k g ÷ 身長 m ÷ 身長 m でも算出できます)

BMI (Body Mass Index) は、肥満度をあらわす指標です。日本肥満学会では、BMI : 22 の体重を標準体重 (統計的に最も病気にかかりにくい体重) としています。

| BMI | 判定 |
|--------------|------|
| <18.5 | 低体重 |
| 18.5 ≤ ~ <25 | 普通体重 |
| 25 ≤ | 肥満 |

日本肥満学会による判定基準

いかがでしたか？自分の適性体重を知り、まずは意識を持つことが大切です。



『気になる肥満』は今月号で終了です

● 食事のポイント

食べる順番を意識してよく噛む
よく噛んで食べることで満腹感を得やすくなります。食事をする時に野菜→汁物→メイン料理→ご飯の順番で食べることは、少しの意識でできるおすすめの方法です。食物繊維が豊富な野菜をよく噛んでゆっくり食べ、汁物でお腹を膨らませると、ご飯を食べる頃には満腹感が出てくるので、早食いや食べ過ぎ防止につながります。



● 生活のポイント

こまめにからだを動かす
歩幅を大きくして早足で歩く、普段エスカレーターを使用する場所で階段を使うなど、すぐにできることは身近にたくさんあります。

体重を計る
毎日体重計に乗って自分の体重を知りましょう。自分の目で確かめることで意識が高まります。



まずはこれから始めてみよう！

4月には新しい生活が始まる時期。環境や気候の変化でからだも疲れぎみではないでしょうか。旬の食材をたくさん取り入れ、心もからだも元気にスタートダッシュしましょう。

作成担当: 株式会社テストイパル (杉山詩織、沼本阿裕美、宮本みどり)
監修: 大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

