

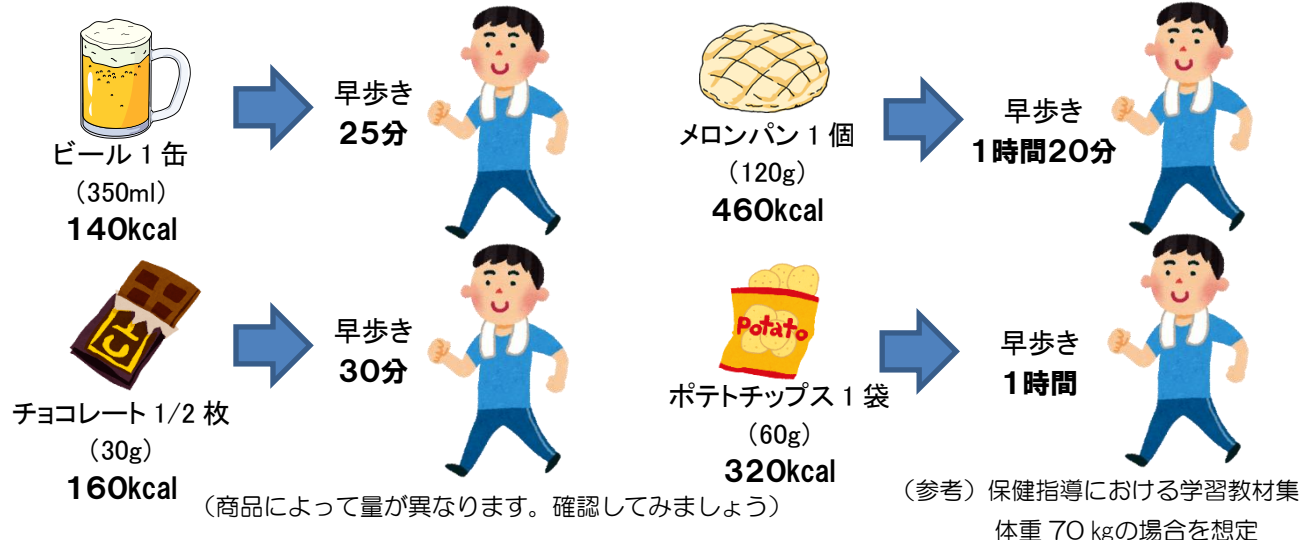
今回のテーマは「肥満」です。カロリー（エネルギーの単位 kcal）の摂取量が消費量を上回った状態を言い、『BMI（体格指数）25以上は要注意!』についてのお話です。

1 食事と運動で肥満を予防しよう!

体重 1 kg分をエネルギーに換算すると、7000kcal に相当します。体重を減らす必要のある方は、食事と運動を組み合わせ、1 か月に 1 kgのペースで減らしていくことがおすすめです。

できることからコツコツと生活を見直してみませんか?

2 あなたの好物 運動で消費しようとする...



3 妊娠中に血糖値が高かった方も 注意が必要です

妊娠中に血糖値が高かった方は、糖尿病にならないために、肥満に特に注意が必要です。

糖尿病になると将来の心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが男性並みに跳ね上がります。中年以降も肥満にならない注意が必要です。

～やっぱり和食で健康に!～

和食は、白いご飯を中心に、適量の主菜、素材の味を大切に野菜料理をたっぷり食べる『健康的な食事』です。旬の食べ物が豊富に出回る食欲の秋、身体にやさしい生活を心がけてみませんか?



豊玉保健相談所からのご案内

～地域の保健相談所をお気軽にご利用ください～

◆ 健康相談（予約制）・電話相談（随時）をご利用ください。（無料）保健師・管理栄養士・歯科衛生士が病気や健診結果の見方、栄養、歯科についての相談をお受けしています。豊玉保健相談所 ☎03（3992）1188

◆ 食生活応援講習会～ ねりまの家族の健康を応援します「ほねぶとの人生をめざそう！」
(日時) 10月27日(火) 午後2時～3時半(会場) 豊玉保健相談所 (問い合わせ) 豊玉保健相談所 栄養士へ

◆ 「ねりまの食育」ホームページをご覧ください! 練馬区ホームページトップ→「保健・医療・健康・衛生」→「ねりまの食育」*さまざまな食情報や野菜レシピを掲載しています。