



美味しく「食事」を食べて健康に

前号は「肥満」についてご紹介しましたが、11月号では「やせ」をテーマにご紹介します。

1 「特に女性では現実のBMIも低い、理想(と思う)のBMIはさらに低い」??

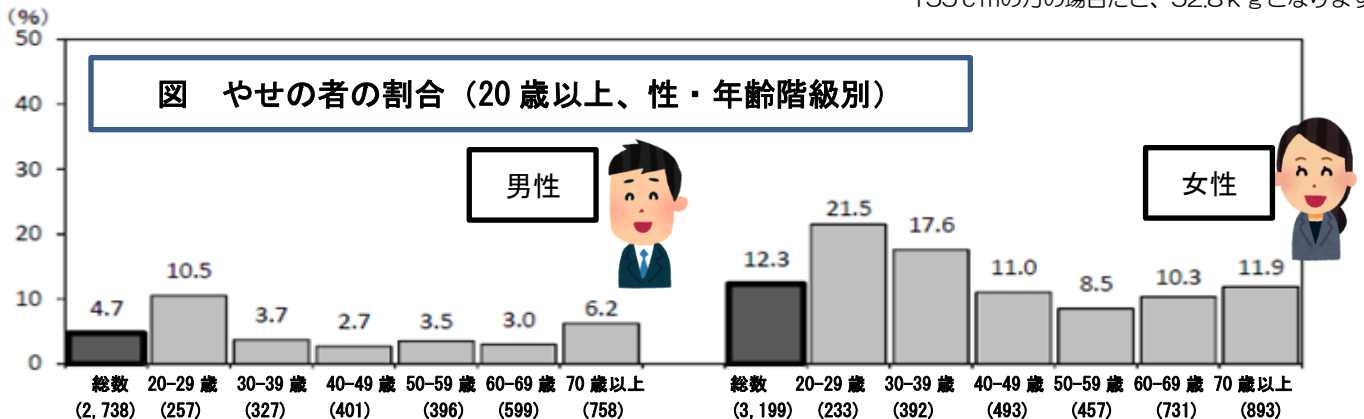
これは、平成10年国民健康栄養調査結果の概要に書かれていたことです。さらに「体重についても女性では15-19歳といった若い世代から、現実と理想の差が大きい。」とも。そして平成25年国民健康・栄養調査結果の概要では、「女性のやせの者の割合は12.3%であり、10年間に増加傾向にある。」との記載が:

「やせ」は、貧血や疲れやすいなどの体調不良や生理不順、低出生体重児の増加などとの関連も深く次世代の健康も含めて真剣に考えたい課題です。

※「やせ」とは体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で求められるBMI(体格指数)が18.5未満をさします。

2 適正体重とは? 身長(m)×身長(m)×22で求められます。

155cmの方の場合だと、52.8kgとなります。



3 やっぱり、「食事」が大切!

平成25年国民健康・栄養調査の結果の概要から

食べているのに痩せているという方もいます。痩せている方こそ食事のバランスを大切にしてください。

バランスのとれた食事の基本は「主食」・「主菜」・「副菜」がそろっていることです。

特に今話題の「和食」は、ご飯を中心にして、適量の主菜、そして素材の味を大切にした野菜料理をしっかり食べる栄養バランスに優れた健康食です。

「体重をコントロールしたい」という場合も・・・

ご飯(主食)に野菜たっぷり具沢山みそ汁(副菜)に納豆(主菜)で十分にバランスのとれた食事になります。1日3食バランスの良い食事を心がけて、健康のために適正体重を保ちましょう。



栄養室からのご案内

地域の保健相談所をご利用ください

健診結果 気になりませんか?

- ◆管理栄養士が栄養相談お受けします! (無料)
- ◇健康相談 (予約制) ◇電話相談 (随時)

練馬区公式ホームページ

野菜レシピ、講習会など、食育に関する情報をご紹介します。

「ねりま」の食育

表面で紹介した冊子

食育実践ハンドブックもこちらから

講習会のおしらせ

～糖尿病予防の食事と生活～

「今から考える健康づくり」

日時: 11月25日(水) 午後2時～3時30分

場所: 豊玉保健相談所

お申込は電話で豊玉相談所 (3992-1188)

(発行) 豊玉保健相談所 栄養担当係 TEL3992-1188