



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 20代の女性に「やせ」が多い。

平成25年の国民健康・栄養調査の結果で、女性のやせの割合は12.3%でした。平成15年の10.1%と比べて10年間で増加傾向にあります。依然として、20代の女性の「やせ」が多い状態にあります。

### 体調はいかがですか？

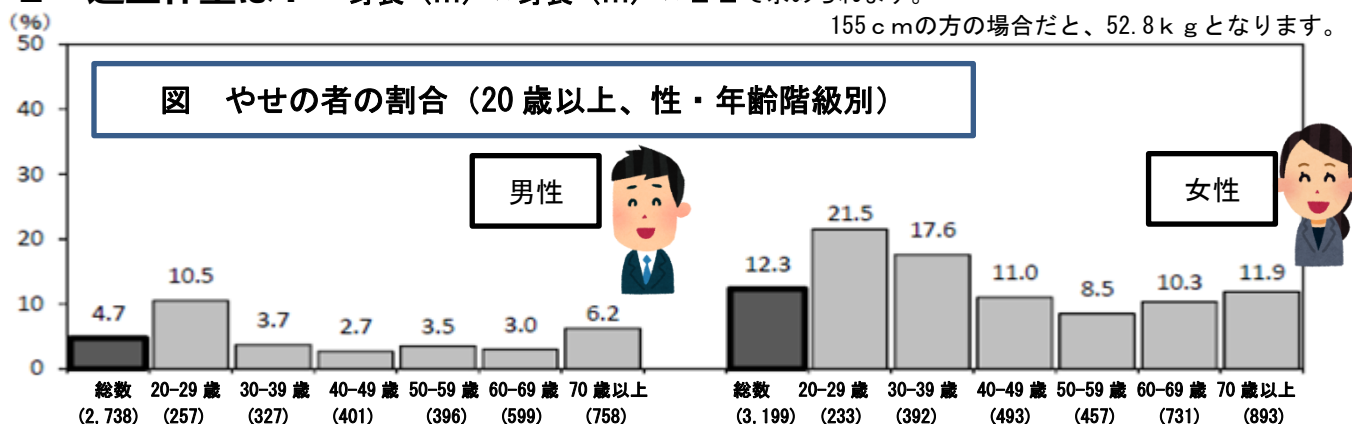
「やせ」の状態が続くと、貧血や、疲れやすいなどの体調不良がおこる場合があります。

※「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未満の場合です。

(※18歳以上の場合)

## 2 適正体重は？ 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 おやつもいいけど食事が大切！

平成25年国民健康・栄養調査の結果の概要から

しっかり食べても痩せている方もいます。痩せている方こそ食事のバランスが大切です。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、白いご飯を中心にして、ほどほどに油を使った適量の主菜、そして素材の味を大切に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 気になりますか？

- ◆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。

### 講習会のお知らせ

「～食生活応援講習会～野菜とれとれ！」

1日5とれとれ!で風邪に負けない食生活

日時:12月4日(金)14:00~15:30

場所:光が丘保健相談所 集団学習室

11月11日~お電話で申込み受け付け開始

光が丘保健相談所(5997-7722)