

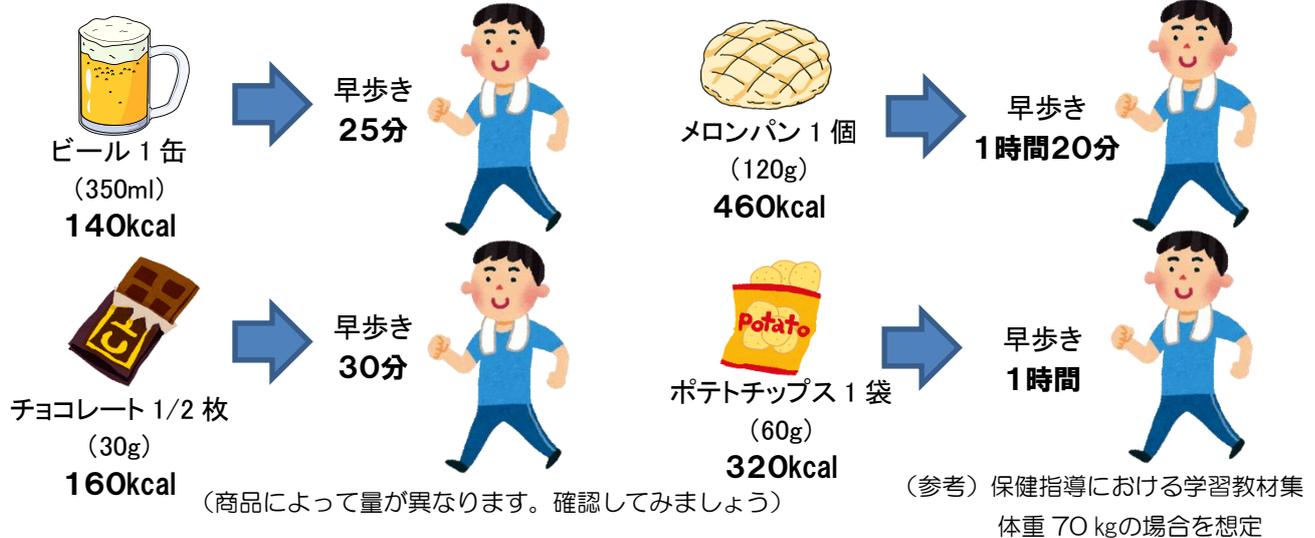
今回のテーマは「肥満」です。カロリー（エネルギーの単位 kcal）の摂取量が消費量を上回った状態を言い、「BMI（体格指数）25以上は要注意!」についてのお話です。

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?



栄養室からのご案内

◆食育推進講演会「次の世代に伝えたい和食」～発酵食品のある豊かな食生活～

しょうゆ・味噌・漬物などの和食を支える発酵食品は、長い年月の中で洗練されてきた知恵の食品です。発酵学の第一人者である東京農業大学名誉教授の小泉武夫先生に日本の発酵文化についてお話を伺います。▶日時: 10月9日(金)午後2時～4時▶場所: ココネリ3階▶申込: 電話、区ホームページ「電子申請」で、健康推進課栄養指導担当係 ☎03-5984-4679

◆食生活応援講習会「健康に過ごすためのあぶらのとり方」

話題のマーガリンのトランス型脂肪酸、食品のコレステロールについてもお話をします。▶内容: 講義、献立紹介▶日時: 10月2日(金)午前10時～正午▶大泉保健相談所▶申込: ☎03-3921-0217