

適塩生活のすすめ (第6号)

県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

～健康寿命をのばそう～

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

適正体重を維持しよう

BMIの計算方法

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

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上～25未満
肥満(1度)	25以上～30未満
肥満(2度)	30以上～35未満
肥満(3度)	35以上～40未満
肥満(4度)	40以上

BMIを適正に保ちましょう!

自分の適正体重はBMI(体格指数)という指標で知ることができます。

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。太りすぎはがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。

一方でやせ過ぎも若い女性で骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・麺などの穀物	魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理	野菜などを使った料理
ごはん、パン、めん、そば	魚料理、ハンバーグ、豚汁、卵料理、納豆	煮物、おひたし、サラダ、炒め物
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂肪の供給源	ビタミン・ミネラルの供給源

+

牛乳・乳製品・果物など

忙しいときや外出の際には、食事を丼ものや麺類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では、栄養バランスが偏りがちになります。

また、高齢になると食事の量が少なくなるうえにあっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な食事をバランスよくとりましょう。

食事は家族や仲間と一緒に楽しくとう



子どもや高齢者の「孤食」が問題となっています。一人で食事をする、食べるものが偏って、栄養バランスをとりにくくなりがちです。家族と一緒に食事をする頻度の少ない子どもには肥満などの生活習慣病が多いという報告もあります。家族みんなで食卓を囲む団らんの場で、子どもは正しい食生活の基礎や、食事のマナー等を学び、コミュニケーション能力をはぐくんできます。家族や仲間と共に毎日の食事をおいしく味わいながら食べる「共食」が、こころとからだの健康のために重要です。