

毎月19日は「食育の日」

食育だより



発行元：健康生きがい課
発行日：2019年1月19日



あけましておめでとうございます。

年末年始には、おいしいものがいっぱい！
ついつい食べ過ぎて、体重が増えてしまい、
正月太りを気にする方も多いのではないのでしょうか。
今月は、「肥満」についてお届けします。



私はやせている？ふつう？太っている？BMIでチェック！！

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で判定

年齢	BMI		
18~49	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上
50~69	20.0未満	20.0~25.0未満	
70以上	21.5未満	21.5~25.0未満	
	低体重 (やせ)	普通体重 (ふつう)	肥満 (太っている)

BMIが22のとき最も病気になるにくい状態(標準体重)

肥満ってなんだろう？



体重が重いことではなく、体の脂肪細胞が過剰になっている状態のこと。
体重が重くても、筋肉質の場合や、水分が多くむくんでいる状態は肥満ではありません。

肥満の原因は??

消費エネルギー

基礎代謝

活動エネルギー

食べ過ぎと運動不足が原因に挙げられます。
適切な摂取エネルギーは、体格や年齢、身体活動量によっても異なります。

摂取エネルギー

バランスが大切♪

肥満になるとどうなるの??

高血糖や脂質異常症などにつながり、放置しておくと、糖尿病などの本格的な生活習慣病へと進行します。
肥満は、内臓脂肪型と皮下脂肪型に分けられます。
平成20年(2008年)度からは、メタボリックシンドロームのリスクを洗い出す、「特定健診・特定保健指導」が開始されました。
これは内臓脂肪型肥満の人が糖尿病・高血圧・脂質代謝異常のうち2つ以上を併発している状態を指します。

肥満よりやせの方がいいの??



体型が普通でも「やせたい」と感じる人もいます。
 しかし、食事の回数を減らすような、偏ったダイエットはやめましょう。
 女性が閉経後の骨粗しょう症が多いのも、ホルモンの影響だけでなく、
 若いときにダイエットなどできちんとカルシウムを摂取できなかったことも理由のひとつです。
 足りすぎだけでなく、やせ過ぎにも注意しましょう。

食事のポイント



野菜や海藻、きのこをたくさん使って、油を抑えた調理方法にしましょう

魚や肉を焼く、煮る、蒸すなどの油を使わない調理方法にしましょう
脂身部分は切り落としましょう

薄味で、野菜たっぷりの汁物にしましょう

食事の目安

		男性	女性
主食	ごはん	150~200g	100g~150g
	パン	6枚切1枚と1/2枚~2枚	6枚切1枚~1枚と1/2枚
主菜		60~80g	
副菜		小鉢5皿	

1食の目安
(ごはんまたはパン)

← 1食の目安

← 1日の目安

太らない・やせやすい生活習慣にしよう!

CHECK

目標を決めてひとつずつクリアをしていきましょう♪

- 食事は腹八分目
- 1日3食規則正しく食べる
- 夜遅い時間に食べない
- お酒とおつまみは
ほどほどにする
- 外食を減らす
- 毎日体重測定をする
- 運動の習慣をつける



さばのトマト煮

材料(2人分)

さば(3枚おろし) …… 100g
 玉ねぎ …… 80g
 トマト …… 200g
 ブロccoli …… 60g
 にんにく …… 1/2かけ
 サラダ油 …… 小さじ1
 中華だしの素 …… 小さじ1/2
 塩 …… 小さじ1/6
 こしょう …… 少々

作り方

- ① たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは湯むきして粗く切る。
- ③ ブロccoliは小房に分けてゆでる。
- ④ さばは小骨を取り、6つに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ、
にんにくのみじん切りと①を炒める。
- ⑥ ②と中華だしの素を入れて2~3分煮る。
- ⑦ ④と塩、こしょうを入れて煮つめる。
- ⑧ ③を加えてさっと煮る。

さばに含まれるEPAと
 トマトの抗酸化作用で
 動脈硬化予防に!
 トマトは、
 トマト缶を使ってもOK♪



レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」