



厳しい暑さから、日ごとに秋らしく、涼しくなってきました。

秋は、一年中で一番過ごしやすく、読書やスポーツ、芸術などを楽しむにも適した季節です。また、実りの秋といわれるように、新米、魚や果物、いも、きのこなどのおいしい食べ物がたくさん出回ります。

旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。



バランスのよい食事をしよう

肥満は・・・

体の脂肪が多すぎる状態のことをいいます。医学的に『肥満』という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態をいいます。見た目だけでは判断はむずかしく、体重が重たくても、スポーツ選手など筋肉や骨の割合が多い人は脂肪が少ないので肥満ではありません。

太るというのは、体で使われるエネルギー量よりも入ってくるエネルギー量の方が多く、使われなかったエネルギーが体脂肪として蓄積されることです。

肥満は、遺伝だけが原因とは言えません。家族と一緒に生活していれば食べる物や量、食事の好み、食べ方などの食習慣や運動など、他の生活習慣も似てくるからです。

ダイエットをするよりも、まずは生活習慣や食習慣を見直してみましよう。

肥満度を計算してみましょう。

・肥満は、身長と体重から計算される、肥満指数[BMI=Body Mass Index]という数値で判定します。

・BMIの計算方法

体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))=BMI値

※例えば、160cm、57kgの人なら・・・

$$57 \div (1.6 \times 1.6) = 22.26$$

BMI値は、22.26となります。

BMIは、『22』が最も健康的とされています

肥満の判定

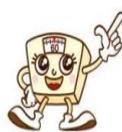
BMI 18.5未満 → やせ

18.5以上 25未満 → 普通

25以上 30未満 → 肥満(1度)

30以上 35未満 → 肥満(2度)

35以上 40未満 → 肥満(3度)



自分の適性体重を計算してみましょう。

・自分の適性体重を知っていますか？意外と知らずに見た目だけを気にして、ダイエットをしていませんか？肥満、やせすぎのどちらも、病気の引き金になることがあります。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

※例えば、160cmの人なら・・・

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$$

56.32kgが適正体重となります。

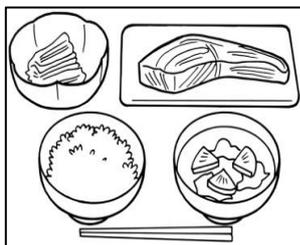
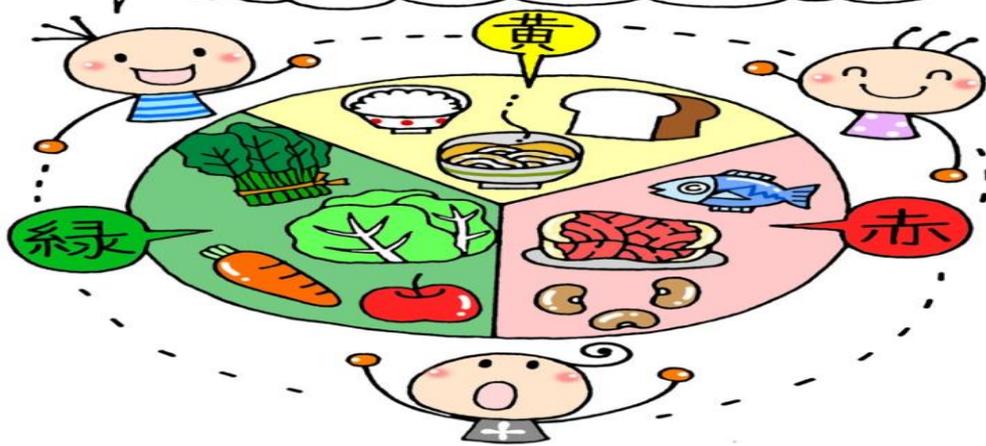


10月10日は目の愛護デー

パソコンや携帯電話、勉強などで目の疲れを感じた事はありませんか？目の疲れを回復し、健康に保つために栄養をバランス良く取ることが大切です。なかでも、『目のビタミン』といわれるビタミンA。目の神経を正常に保つ働きがあります。緑黄色野菜、うなぎ、レバーなどに多く含まれます。



栄養バランスに気をつけよう



朝食や昼食を菓子パンとジュースだけで済ませていませんか？食事の内容を振り返ってみましょう！

主食・主菜・副菜のそろった
バランスのいい食事をめざそう！

骨が
もろくなる



肌荒れ・ニキビ



便秘



危険な
『ダイエット』情報に
振り回されないで！！

めまいや疲れ



抜け毛・白髪



生理が止まる



ダイエット食品
・健康食品

10月の食材 さつまいも

ほどよい甘みがあり、料理はもちろん、デザートにも幅広く利用できる食材です。さつまいもは、食物繊維やビタミンB₁、C、E、カリウムも豊富。特にビタミンCは、さつまいも1本でリンゴの4倍以上も含まれています。さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いのも特徴です。

洗ったさつまいもをラップで巻き、電子レンジを利用すれば短時間でふかしいもの出来上がりです！皮の部分が特に栄養価が高いため、皮ごと食べるのがおすすめ！



おしらせ

10月17日(水)は
防災用メニューです。

