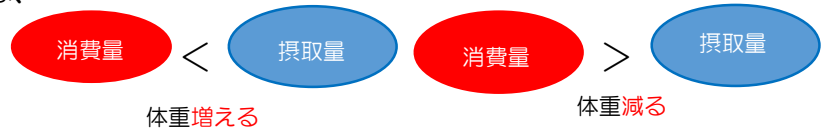


みんなで健康づくり

今年度も残りわずかになりました。この1年間をふりかえり、家族みんなで日頃の食生活を見直し、生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しませんか？

適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見ればわかります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



◎自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI：Body Mass Index）

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	⇒	BMI (18～49歳)	18.5未満→低体重
			18.5以上25未満→普通体重
			25以上→肥満

子どもの場合、母子手帳の乳幼児身体発育曲線などを活用し、お子さんの発育状況を確認しましょう。肥満は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病につながります。大人も子どもも、バランスのよい規則正しい食事、適度な運動を心がけましょう。

食塩は控えめにしましょう

食塩のとり過ぎは高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん、骨粗しょう症などの疾患のリスクとなります。味覚が形成されるこどもの頃から、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。家族みんなで、できるところから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。

減塩のポイント

- ★新鮮な食材を選んで、素材そのもののおいしさを味わいましょう
- ★天然のだしをしっかりとって、旨味をいかして料理をしましょう
- ★味噌汁などの汁物は、具沢山にして、汁の量を減らしましょう
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう
- ★しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう
- ★めん類のスープは残すようにしましょう
- ★ゆずやレモンなどの柑橘類、ヨーグルトの酸味、カレー粉などの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。
- ★野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する作用があります。積極的に摂りましょう。

食品の栄養成分表示を確認しましょう

食品の栄養成分表示を確認して、食品を上手に選びましょう。

栄養成分表示 1食(Og)当たり
エネルギーOKcal
たんぱく質 Og
脂質 Og
炭水化物 Og
食塩相当量 Og

肥満ややせの予防のため、
食品のエネルギー値と
体重をチェック！

高血圧予防のため、
食塩相当量をチェック！

栄養成分表示 1食(Og)当たり
エネルギーOKcal
たんぱく質 Og
脂質 Og
炭水化物 Og
食塩相当量 Og