

2016年 4月号 ぱる通信

～自分で守ろう、
自分の健康～

おすすめ料理

お豆腐のみたらし団子

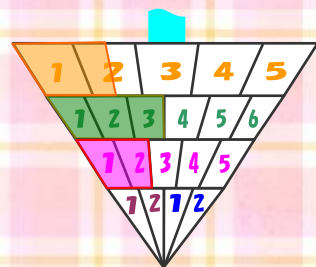
ふきごはん

竹の子と若布の吸い物

菜の花のお浸し

さごしと新玉葱の焼き南蛮

4月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー : 643kcal
脂質 : 13.1g
食塩相当量 : 2.6g
野菜総量 : 149g

今月のおすすめ料理は、
さごしと新玉葱の焼き南蛮です。
揚げずに焼くことで油を抑えた、
肥満予防対策に嬉しい一品です。
また、ふきごはん、竹の子、
菜の花と、春の野菜が満載の料理
です。みたらし団子で花見気分も
味わって！

気？になる？ 肥満

肥満は健康の大敵！！

その2～完結編～

肥満は『標準より体重が重いだけ』などと単純に考えてはいませんか？肥満になると高血圧、脂質異常症、糖尿病などになりやすく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などの心臓病を発症しやすくなります。肥満を防ぐために、日頃気を付けておきたいポイントを考えていきましょう。

自分の肥満度を確認しましょう

～計算方法～

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

👉 (体重 k g ÷ 身長 m ÷ 身長 m でも算出できます)

BMI (Body Mass Index) は、肥満度をあらわす指標です。日本肥満学会では、BMI : 22 の体重を標準体重 (統計的に最も病気にかけにくい体重) としています。

BMI	判定
<18.5	低体重
18.5 ≤ ~ <25	普通体重
25 ≤	肥満

日本肥満学会による判定基準

いかがでしたか？自分の適性体重を知り、まずは意識を持つことが大切です。



『気になる肥満』は今月号で終了です

●食事のポイント



食べる順番を意識してよく噛む
よく噛んで食べることで満腹感を得やすくなります。食事をする時に
野菜→汁物→メイン料理→ご飯の
順番で食べることは、少しの意識で
できるおすすめの方法です。
食物繊維が豊富な野菜をよく噛んで
ゆっくり食べ、汁物でお腹を膨らま
せると、ご飯を食べる頃には満腹感
が出てくるので、早食いや食べ過ぎ
防止につながります。



●生活のポイント



こまめにからだを動かす
歩幅を大きくして早足で歩く、
普段エスカレーターを使用する場所
で**階段を使う**など、すぐにできるこ
とは身近にたくさんあります。



体重を計る
毎日体重計に乗って自分の体重を
知しましょう。自分の目で確かめる
ことで意識が高まります。

まずはこれから始めてみよう！

4月 は新しい生活が始まる時期。環境や気候の変化でからだも疲れぎみではないでしょうか。旬の食材をたくさん取り入れ、心もからだも元気にスタートダッシュしましょう。

作成担当: 株式会社テストティパル (杉山詩織、沼本阿裕美、宮本みどり)
監修: 大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子



TASTIPAL
GROUP

栄養指導室 NO.196