

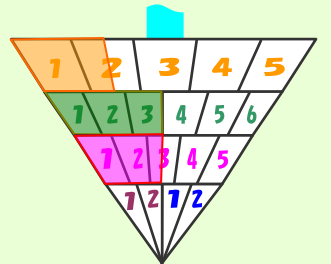
2018年 3月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社東テスティパル
(井上多喜子、斎藤大樹、山中愛美)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



3月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 649kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 20.5g
炭水化物 87.9g
食物繊維 7.0g
食塩相当量 2.5g
野菜総量 202g



3月おすすめ料理の主菜は筍、アスパラガスを使った厚揚げの春野菜あんかけ、小鉢は菜の花の辛子和え、主食は豆ごはん、春の訪れを感じていただけるメニューに仕上げました。このセットで成人男性が1日に必要とされる食物繊維の35%を摂取できます。

適正体重を維持して健康に！

食生活や生活習慣が多様化した現代、過食や運動不足による「肥満」そしてメタボリックシンドロームがある一方で、ダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

適正体重とは

肥満度を示す指標としてBMIが用いられています。標準体重(適正体重)はもっとも疾病の少ないBMI 22を基準としています。
BMI (Body Mass Index: ボディマスインデックス)

あなたの肥満度を確認してみましょう
～計算方法～

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

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

(日本肥満学会)

(例) 身長 175cm、体重 70kg の場合
70 ÷ (1.75 × 1.75) = 22.9 (普通体重)

まずは自分の適正体重を知り、意識することから始めましょう

肥満、やせを予防する食事は

主食、主菜、副菜がそろった、栄養バランスのよい「定食」がおすすめです



単品料理を食べる時は？ 丼、麺料理を選ぶ場合は、副菜(野菜)料理を一品加えることでバランスがよくなります。



健康のために、適正体重を維持していきましょう

