

2020年 3月号 ぱる通信

食事をかしく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社テストパル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

キャベツと
菜の花の味噌汁

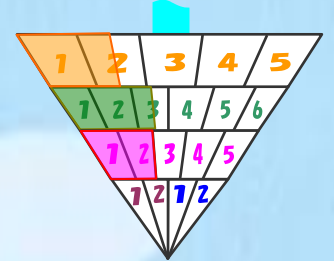
新玉ねぎと
ひじきのマリネ

麦ご飯

オレンジゼリー

あぶ玉と春野菜の炊き合わせ

3月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 587kcal 食物繊維 6.2g
たんぱく質 21.8g 食塩相当量 2.2g
脂質 14.9g 野菜総量 142g
炭水化物 89.3g

3月のおすすめ料理は、油揚げの中に卵と豆腐、野菜を入れた巾着と、春野菜の炊き合わせです。春が旬の筍は食物繊維が多く、海藻や押し麦を加えることでよく噛み、満腹感が得られるメニューです。

「肥満」や「痩せすぎ」を防ぐには

肥満度を示す体格指数は、BMI（ボディ・マス・インデックス）です。BMI 2.5以上の「肥満」や 18.5未満の「やせ」が原因でおこる症状も様々です。働き盛り世代を襲う心筋梗塞や脳卒中などは原因の多くが肥満による生活習慣病とされ、また、痩せによる栄養不足のため、「筋肉」や「骨」などが弱くなり、転倒をきっかけに寝たきりになるリスクが高まります。

BMIの計算方法

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(m)}]^2}$$

18.5～25 未満：普通体重

18.5 未満：やせ

25 以上：肥満

BMI 22：標準体重

肥満の種類と症状

・内臓脂肪型肥満「りんご型」
糖尿病、高血圧、脂質異常症
などの生活習慣病



・皮下脂肪型肥満「洋ナシ型」
関節痛、腰痛、膝関節変形など



肥満の方は、まず、現在の体重の
マイナス3%を目指しましょう。

痩せすぎによる症状

・免疫力の低下
・肌あれ
・骨粗鬆症
・若い時からの過度なダイエットの繰り返しによるホルモンバランスの異常、月経不順
やせの方は、健康的な体重（BMI 18.5以上）を意識しましょう。



肥満・痩せすぎを予防する食事のポイント

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べる
- ・腹八分目を心掛ける
- ・お菓子の間食、糖分入り飲料はひかえる

- ・よく噛んで食べることのメリット

肥満の方は、満腹のサインが脳に伝わり食べすぎ防止につながり、やせの方は、唾液の分泌が増え消化を助ける働きがある。

- ・有酸素運動や筋トレを取り入れ、活動量を増やす

