



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

食習慣や生活スタイルの変化に伴い、体重が増えていませんか？

日々の生活を見直して、肥満を予防・改善しましょう。

毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

「肥満」を予防しよう！

●肥満とは… 体重が適正体重を超えているだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態

肥満の判定には、BMI（体格指数）を用いる！

BMI の求め方

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

「適正体重」：BMI が 22 になるときの体重最も病気になりにくい状態であるとされている

BMI が25以上のものが肥満として定義づけられている

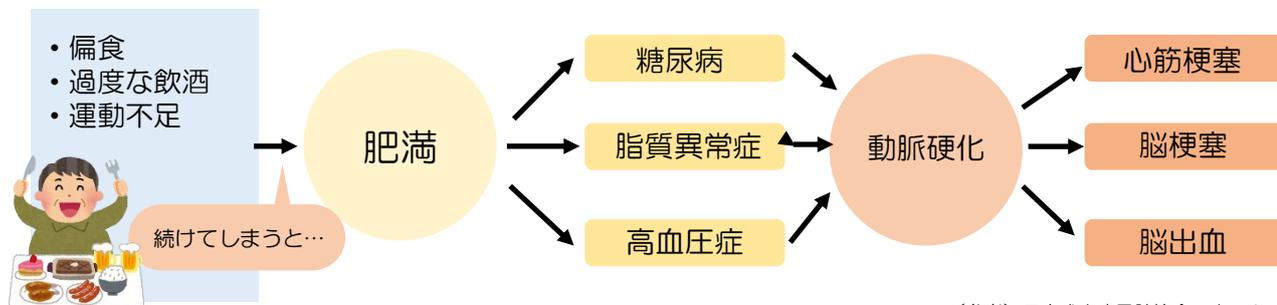


*BMIは身長と体重から単純に計算された値なので、筋肉質なのか脂肪過多なのか区別できませんあくまでも目安のひとつとして、測定値の増減の傾向を把握してみましょう

(参考) e-ヘルスネット 肥満と健康

👉 肥満と病気はつながっている！

生活習慣病をはじめ、肥満は全身のさまざまな病気の土台になります



(参考) 日本成人病予防協会 ホームページより

👉 「肥満」の予防・改善のポイント

★バランスの良い食事

主食・副菜・主菜を
組み合わせて食べましょう



★無意識に食べすぎるのを防ぐ

- ・買い物は満腹の時に行く
 - ・一口ごとに箸を置く
 - ・食事の後はすぐに歯を磨く
- など



★食べ方を変える

- ・欠食せず、1日3食食べる
 - ・夜食は控える
- など

自分なりの食べ方の
ルールを決めましょう



★よく噛んで食べる

早食いの方は、BMIが高い傾向にあることがわかっています
一口30回噛めるように、意識してゆっくり食べましょう

★無理なく運動する

日常的に身体を動かす
習慣を付けましょう

