

春の訪れを感じるような季節になってきました。後少しで新しい年度を迎えます。この機会に、健康保持・増進のための食生活を見直し、ご自身の健康目標を作ってみませんか？ 厚生労働省から発表されている**食生活指針**をご紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。



食生活指針

H28年6月改定

食事を楽しみましょう

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて

適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

食料資源を大切に無駄や廃棄の少ない食生活を

ごはんなどの穀類をしっかりと

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

ご自身の**適正体重**はご存知ですか？適正体重を維持することが健康維持の近道です。太り過ぎは万病の素。もちろん痩せすぎもNGです。

あなたの
適正体重は？



BMIとは、肥満度を示す国際的な指数でこの数字が**22**となる体重が適正体重（標準体重）です。計算式を用いてどなたでも計算することができます。ぜひ、ご自分の適正体重・BMIを計算してみてください。

◇ 身長メートル (m) × 身長メートル (m) × **22** = (適正体重) Kg
例えば、身長が165cmの方の場合、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.8\text{kg}$ となります

◇ 体重 Kg ÷ 身長メートル (m) ÷ 身長メートル (m) = (BMI)
例えば、身長165cm・体重60kgの方の場合、 $60 \div 1.65 \div 1.65 = (\text{BMI}) 22$ となります

* 一般的にBMI **18.5未満はやせ**、**BMI 25以上は肥満** といわれています

春の旬の
食材って
なあに？

カリフラワー・キャベツ・春菊・菜の花
さわら・しらす・たい・あさり など



キウイ・デコポン

