

食育メール

毎月 19 日は
食育の日



クリスマスにお正月、忘年会に新年会とついつい食べ過ぎてしまいダイエットをしなきゃと思っている方や、新年の抱負に「今年こそ〇〇kg になるぞ!」と目標に掲げた方もいるのではないのでしょうか。

しかし、無理なダイエットは健康に悪影響が出ることがあります。まずは、本当にダイエットが必要なのかを知りましょう。そして、ただ単に減量するのではなく自分に合った健康管理を続けることを今年の目標にしてみてもいいかもしれません。

ダイエットを始める前に・・・



まずは自分の体格を
評価してみましょう。

体格を評価するには、
BMI(体格指数)を使います。
それでは、電卓を用意して、
計算してみましょう。



現在の BMI はいくつ?

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

▽BMI 判定▽

18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	普通
25 以上	肥満

例) 155cm、50kg の場合
 $50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$

ダイエットの必要は
ありません。



BMI 22 の体重が適正とされ、医学的にも
最も病気のリスクが少ないと言われています。

適正体重を求めましょう!

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例) 170cm、75kg (BMI25.9) の場合

$$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5\text{kg}$$

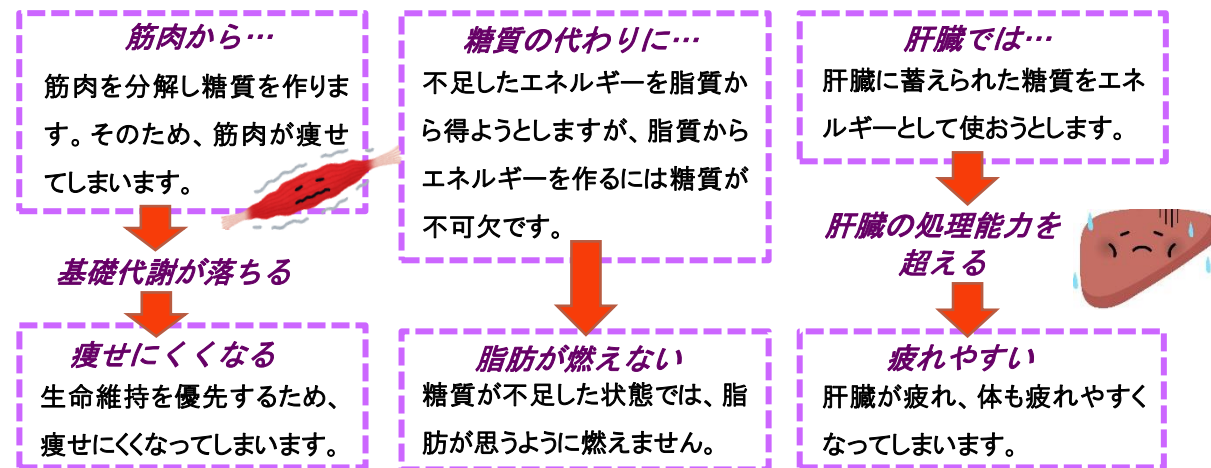
11.5kg 減量すると
適正体重です。



話題の糖質制限ダイエットは 本当に効果があるの?

「糖質制限ダイエット」は最近テレビや雑誌などで取り上げられ話題となっていますが、その多くは単に「炭水化物を抜く食事法」として紹介されています。極端に糖質を制限してしまうと、すぐに糖質が不足してしまいます。

<糖質は大切なエネルギー源! 糖質が不足してしまうと...>



さらに、60 代後半になると外見的な老化が顕著に現れ、しわなど皮膚状態の悪さが目立ってくるという研究報告もあります。



今日から始める 健康管理

STEP03

継続する

計測、記録の習慣ができれば毎日できる行動目標を立てましょう。「食事」と「運動」の両方を取り入れるといいですね。

行動目標の例です。
これを参考にして自分に合った目標を立てましょう。

STEP02

記録する（体重、歩数、食事など）

計測の結果を毎日記録すると、やる気が高まり、継続しやすくなります。手帳やカレンダー、スマホアプリなどを活用し、自分に合う方法を見つけましょう。
記録を振り返ると、体重増減と生活習慣との繋がりが実感しやすくなります。

スマホアプリには、体重などを入力するとグラフにしてくれたたり、キャラクターを育てたりするものもあります。成果を視覚化することでやる気アップ！楽しく続けられそうですね。



✓ 食事編

□ 早食いで食べすぎてしまう 1 2 3 4...
⇒ 一口 30 回噛んで、食べすぎ防止

□ 1 日 2 回のお菓子が日課
⇒ お菓子を 1 日 1 回にする

✓ 運動編

□ 運動したいけど、ジムに通う時間がない
⇒ エスカレーターではなく、階段を使う

□ 車移動ばかりで、歩く習慣がない
⇒ 今よりも 1 日 1000 歩多く歩く（時間にして 10 分程度）



旬の食材紹介 1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けして保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。この辺りでは、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

お正月が終わり、スーパーには節分の商品が並んでいます。恵方巻の予約も始まっていますね。もともとは大阪で商売繁盛を願って節分に食べられていたという恵方巻もすっかり全国区？

我が家では豆まきとけんちん汁で節分を楽しみます♪



今年の恵方は東北東

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満 女性 7g 未満 血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp