

《 適正体重を維持しよう 》

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。

太りすぎは糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながりやすくなります。一方、やせすぎは体力・免疫力低下や骨量の減少、感染症などのリスクが高くなります。



あなたは“ふつう”の体型？

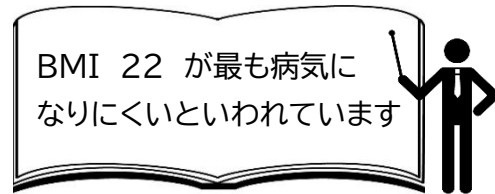
自分の体型が適正であるかはBMI(Body Mass Index:体格指数)という指標で知ることができます。

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

例) 170cm 64kg の場合

$$\text{BMI} = 64(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 22$$

| | BMI |
|-----|---------------|
| やせ | 18.5 未満 |
| ふつう | 18.5 以上 25 未満 |
| 肥満 | 25 以上 |



適正体重を維持する Point

○主食・主菜・副菜をそろえて、1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとりましょう

主食: ご飯、パン、めん類(からだのエネルギー源になる)
主菜: 肉、魚、卵、大豆・大豆製品中心のおかず(からだをつくるもととなる)
副菜: 野菜、きのこ、海藻類中心のおかず(からだの調子を整える)

○朝・昼・夕3食を規則正しい時間に食べるようにしましょう

朝食欠食や夜遅い時間の食事は肥満の原因につながります。

朝食の習慣がない!

おにぎり、パン、ヨーグルトや果物など手軽に食べることができるものから始めましょう。また朝食をとるため、前日寝る2時間前は飲食(水やお茶以外)を控えるようにしましょう。

夕食が遅くなる...

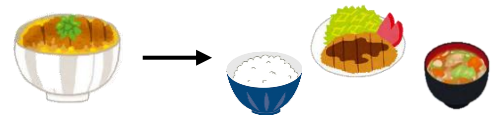
夕方に主食をとり、帰宅後は量を控えめにし、消化の良い主菜や副菜をとるようにしましょう。



○弁当・惣菜、外食時のメニューや間食の選択を意識しましょう

【弁当・惣菜、外食時のメニュー】

脂質の多い揚げ物はなるべく控えましょう。単品ではなく主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶように意識しましょう。



【間食】






間食は1日200kcal程度が目安。カルシウムやビタミンが多いもの、エネルギーのもとになるものがおすすです。やせの方は、間食で上手にエネルギーや栄養素を補給しましょう。



○アルコールは適量摂取を心がけましょう

純アルコールとして1日20g程度の量が適量といわれています。休刊日もつくりましょう。

(純アルコール20gのめやす量)

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
|  ビール(5%) |  日本酒(15%) |  焼酎(25%) |  チューハイ(7%) |  ウイスキー(43%) |  ワイン(12%) |
| 500ml (中瓶1本) | 180ml (1合) | 100ml (グラス半分) | 350ml (1缶) | 60ml (ダブル1杯) | 240ml (グラス2杯) |



自転車健康づくり！

毎日の通勤を自転車に変えてみませんか



運動の時間がなかなか取れない…そんな時は自転車通勤がお勧めです。

ジョギングより足腰にかかる負担が少なく、速度やコース等を変えて運動強度をコントロールすることができます。自転車は全身の運動になるため、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防効果が期待できます。また、風を切る爽快感や風景の移り変わりの楽しさがメンタルヘルスにも効果があると言われています。

自転車に乗る時は
ヘルメットを
着用しよう！

ここにようどうレンタサイクルで出かけよう！



四日市市では、近鉄四日市駅北自転車駐輪場内（マクドナルド北側）とJR四日市駅構内にレンタサイクルポートを設置しています。レンタサイクルで、通勤や通学、市内の散策をしてみませんか。

※自転車は道路交通法上、軽車両（車両の仲間）として位置づけられています。交通事故防止のため、交通ルールや交通マナーを守り安全に走行しましょう。

レンタサイクルのお問い合わせは

①レンタサイクルポート近鉄（近鉄四日市駅北自転車等駐輪場内）059-357-2014

②レンタサイクルポートJR（JR四日市駅構内）070-4091-8296