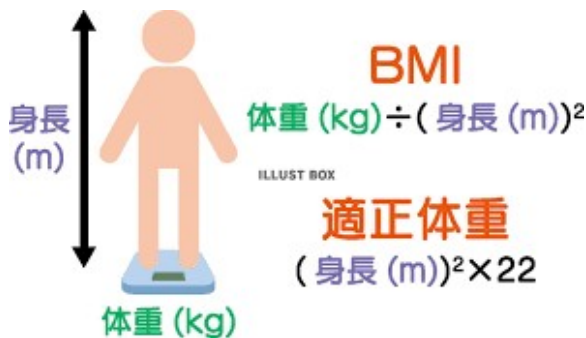


テーマ:『適正体重』自分の適正体重を知ろう!



BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25.0未満	普通体重
25.0~30.0未満	肥満(1度)
30.0~35.0未満	肥満(2度)
35.0~40.0未満	肥満(3度) 高度
40.0以上	肥満(4度) 肥満

肥満は生活習慣病を引き起こす原因になります。自分の適正体重を知って、それを維持していくことが健康づくりには大切です。

◎「適正体重」維持に向け栄養バランスが整った食事を実践しましょう。

- メインのおかずは、肉・魚・卵・豆腐に野菜が入った献立がおすすめです。
- 小鉢は、豆腐・野菜・芋類を使用して献立します。
- 具沢山の味噌汁も良いでしょう。
- よく噛み、ゆっくり食べ、腹八分目を意識しましょう。
- 食事以外は、間食とみなします。
- 水分摂取は、水・お茶が基本です。



◎“4つのキーワードから、目標を考える” 「変える」・「増やす」・「減らす」・「やめる」の例

「変える」	「増やす」	「減らす」	「やめる」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大袋サイズから小袋サイズのお菓子に変える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・噛む回数を増やす</li> <li>・豆腐類、海草、きのこ類を増やす</li> <li>・運動を増やす</li> <li>・和食を増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを減らす</li> <li>・座る時間を減らす</li> <li>・アイスやチョコレートを減らす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食後の甘い物をやめる</li> <li>・食事のかわりの菓子パンをやめる</li> <li>・テーブルの上にお菓子を置いておかない</li> </ul>

食事に困りごとはありませんか？栄養食事指導受けてみませんか？  
 詳しくは、主治医・外来看護師にお申し出ください。 和田病院 栄養科