

肥満とは？

肥満とは、単に体重が重いということではなく、体の脂肪組織が過剰に蓄積した状態をいいます。

新年から始める！

肥満の予防と改善！

NO 251 保健師・歯科衛生士・栄養士です

肥満が悪化すると？



病気の発症

糖尿病 心疾患 痛風
高血圧 関節障害
脂肪肝 脂質異常症…

肥満かどうか判定してみよう

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

☆BMI (Body Mass Index) : 世界でもっとも広く使われている肥満判定用の物差し。

☆国内外の色々な研究から、**BMI22前後の人がもっとも病気になりにくいことが明らかになりました。** 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

〈BMIによる肥満の判定基準〉

やせ	18.5未満
正常	18.5～25未満
肥満	1度 25～30未満
	2度 30～35未満
	3度 35～40未満
	4度 40以上

できることから始めよう！肥満予防の8つのコツ

- ゆっくり噛んで腹八分目**
早食いは食べ過ぎにつながります。
1口30回は噛みましょう。
- 欠食やまとめ食いをしない**
欠食やまとめ食いは体脂肪を増加させます。
- 夕食は軽めに**
夕食で余ったエネルギーは、夜間、脂肪として蓄積されます。
- いろいろな食品をバランスよく**
量よりも品数を多く食べましょう。
- 食事中は会話を楽しむ**
黙って食べていると、つい早食いになりがちです。
- おかわりは5分待ってから**
必要な食事の量がわかり、食事のペースをゆっくりすることにもつながります。
- お酒はほどほどに**
日本酒1合のエネルギーはご飯1杯分に相当します。お酒の肴にもご注意を！
- 適度な運動を行う**
適度な運動は太りにくい体質をつくります。25分の歩行で100kcalの消費になります☆

女性特有のがん検診（乳がん・子宮頸がん検診）について

10月号広報でもお知らせしましたが、決められた年齢の女性を対象に、乳がん・子宮頸がん検診が無料で受けられる事業が、10月から始まっています。

◀ 無料クーポン券の使用期限：平成22年3月31日まで ▶

※2・3月は病院が混み合う可能性がありますので、検診はなるべく早めに受けましょう♪

1月の保健カレンダー

- ★1歳6ヶ月児・3歳児健診 1月15日(金)
 - ・茶内コミュニティセンター 10:30～11:00
- ★子育てサロンげんきつづくらぶ 1月21日(木)
 - ・母子健康センター 9:30～11:30

- ★ハツラツ倶楽部わっはっは「冬の陣」1月27日(水)
 - ・総合文化センター小ホール 10:00～11:30
 - ・茶内コミュニティセンター 13:30～15:00
- ★むし歯予防教室 1月28日(木)
 - ・茶内コミュニティセンター 10:00～11:00
- ★小学生むし歯予防教室 1月28日(木)
 - ・母子健康センター 15:00～17:00

