

健康貯金 スタートブック

～食事を変えれば未来が変わる～

しずおか
カラダに
eat
75



静岡市役所 健康づくり推進課

静岡市葵区追手町5番1号

TEL.054-221-1571

発行年月/平成30年12月



はじめに

皆さんは“食”について考えたことがありますか？

“食”は生きていく上で欠かすことができない大切なもので、おいしく楽しく食べることは、生きる喜びを与えてくれます。

しかし、若い世代を中心に『朝食を食べない』などの食習慣の乱れが見られます。

そこで静岡市では、若い世代の食課題を解決するため、「しずおかカラダにeat75」という事業を始め、市内にある大学等の学生の皆さんと一緒に考え、様々なアプローチをしています。

本冊子は2部構成となっています。『かんたん☆レシピ』は、高校生を含む応募総数274件の中から、コンテストで選ばれた6作品と連携企業が提案した4作品の計10作品を掲載しています。

『知ってほしい食のコト』では、「こんなことを知っているると便利だよ」というアイデアや知識を盛り込みました。

「若いし健康なんて今はどうでもいい!」と思わず、この冊子を手にとった今日から、自分のための食事を考えてみませんか？ 今の食生活がこれからの心身の健康に大きく影響してきます。皆さんの人生において、健全な食生活を送り続けるきっかけとなることを切に願っております。

結びに本冊子を作成するにあたり、ご協力いただいた方々に感謝申し上げます。

「しずおかカラダにeat75」について
知りたい方はコチラまで



駿河区 応援隊長
トロベエ



葵区 PR キャラクター
あおいくん



清水区 広報キャラクター
シズラ

目次

かんたん☆レシピ

【朝ごはんレシピ部門】

- 02 サバ缶チーズトースト
- 03 めんつゆ卵丼
- 04 かぼちゃサラダサンドイッチ
- 05 さっぱりネバネバうどん
- 06 しずモニプレート
- 07 トマトとしらすのチーズ卵とし丼

【野菜のつくりおきレシピ部門】

- 08 ナスとツナのあっさり和え
- 09 夏を乗り切るピリっと野菜炒め
- 10 キャベツとツナのコールスロー
- 11 キャベツとじゃこのレモン風味サラダ

知ってほしい食のコト

- 12 1.勉強も仕事も効率アップ! 朝ごはんを食べよう
- 14 2.栄養バランスの整った食事って?
～自分に合った食事スタイルの確立を～
- 18 3.一人暮らしにオススメ! 野菜の保存方法
- 20 4.“やせ”が及ぼす影響について
～適正体重を知ろう～

表紙: 健康貯金スタートブック レシピコンテスト「市長賞」受賞作品
『サバ缶チーズトースト(県立駿河総合高等学校・鈴木 杏さん考案)』

サバ缶チーズトースト



鈴木 杏さん 【静岡県立駿河総合高等学校】

🕒 調理時間 5分 ■エネルギー:422kcal ■塩分:1.7g

材料(一人分)

- 食パン(6枚切り)…1枚
- さばの味噌煮缶…1/2缶(50g)
- 玉ねぎ…20g
- 大葉…2枚
- スライスチーズ…1枚
- オリーブオイル…大さじ1(12g)

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②さばの味噌煮缶は汁を切り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③食パンにオリーブオイルを塗りその上に玉ねぎ、さばの味噌煮缶、大葉、チーズの順でのせ、トースターで焦げ目がつく程度に焼く(おおよそ5分)。



【考案者アピールポイント】

一見合わないように思える味噌とチーズの発酵食品の組み合わせが美味しさをアップさせます! サバにはDHAやEPAが含まれ生活習慣病の予防に効果的です。

【管理栄養士からの一言】

味付けも必要なく、とても手軽で美味しいレシピです。不足しがちなカルシウムも補えますね。少し野菜が足りないの、サラダや和え物を一緒に食べると栄養バランスもばっちりです。

めんつゆ卵丼



赤井 佑奈さん 【静岡市立清水桜が丘高等学校】

🕒 調理時間 5分 ■エネルギー:572kcal ■塩分:1.1g

材料(一人分)

- ごはん…200g
- 卵…2個
- えだまめ…4さや
- スライスチーズ…1/2枚
- レタス…1枚(30g)
- 葉ねぎ…1/2本
- ミニトマト…1個
- めんつゆ…大さじ1
- 水…大さじ3
- 砂糖…1g

作り方

- ①Aを煮立てて、軽く溶いた卵とえだまめとチーズを入れ、蓋をしてふんわりするまで火を通す(中火)。
- ②器にご飯をよそい、レタスをちぎってしき、火が通った①のをせる。
- ③小口切りにした葉ねぎと4等分に薄切りにしたミニトマトを②のにせる。



【考案者アピールポイント】

めんつゆを使うことで味付けが簡単で、また卵の美味しさを引き立たせてくれます。

【管理栄養士からの一言】

ご飯に卵、野菜としっかり栄養バランスが整っている一品です。一緒に果物とヨーグルトを食べると言うことなしの朝ごはんになります。

かぼちゃサラダサンドイッチ

鮫島 萌さん 【静岡県立清水桜が丘高等学校】



🕒 調理時間 15分 ■エネルギー:448kcal ■塩分:1.8g

材料(一人分)

- ロールパン…2個
- かぼちゃ…1/16個
- きゅうり…1/8本
〈塩もみ用の塩(少々)〉
- ハム…1枚
- 玉ねぎ…1/8個
- マヨネーズ…18g
- 塩…ひとつまみ(0.25g)

作り方

- ①かぼちゃを一口サイズに切り、器に入れラップをして、電子レンジで5分間温める。
- ②きゅうりは輪切りにして塩もみをし、水分が出たら水洗いしたあと、よくしぼる。ハムは短冊切りに、玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで1分間温める。
- ③①で温めたかぼちゃが柔らかくなったのを確認し、フォークでつぶす。
- ④③に②で切った具材とマヨネーズ、塩を加え混ぜる。
- ⑤ロールパンに切り込みをいれ④をはさむ。



【考案者アピールポイント】

かぼちゃサラダは具材や味付けを変えることができるので、他の料理にもアレンジしやすいです。

【管理栄養士からの一言】

電子レンジだけでできるお手軽レシピです。前の晩にかぼちゃサラダを作っておけば、朝はパンにはさむだけ、1分で朝食が完成します。

さっぱりネバネバうどん

望月 萌生さん 【中央調理製菓専門学校静岡校】



🕒 調理時間 10分 ■エネルギー:262kcal ■塩分:1.1g

材料(一人分)

- 冷凍うどん…半玉
- ツナ缶…1/2缶
- なめこ…30g
- オクラ…2本
- トマト…1/2個
- きゅうり…1/3本
〈塩もみ用の塩(少々)〉
- ごま油…数滴
- 白だし…小さじ1

作り方

- ①お湯を沸かし、うどんを茹でてザルにあげ水を切り、油を切ったツナと和える。
- ②なめこを水で洗い流してほぐす。オクラは茹でて小口切りにする。トマトときゅうりをさいの目切りにし、きゅうりは軽く塩もみをする。
- ③②の具材をごま油と白だしで和え、①のうどんの上に乗せる。



【考案者アピールポイント】

食欲のない朝でも、うどんならツルつと食べやすく、お腹にもたまりません。

【管理栄養士からの一言】

野菜やきのこも一緒に食べられます。具材や味付けのアレンジもしやすいですね。白だしがうちにはない場合は、胡麻ドレッシングやめんつゆでも美味しくいただけます。

しずモニプレート

味の素株式会社

🕒 調理時間 15分 ■エネルギー:477kcal ■たんぱく質:18.7g ■野菜摂取量:94g

材料(一人分)

《釜揚げしらすマヨトースト》

- 食パン(6枚切り)…1枚
- マヨネーズ…大さじ1
- 釜揚げしらす…20g
- 刻みのり…適量

《チンゲン菜と豚ひき肉のスープ》

- チンゲン菜…20g
- 春雨(乾)…15g ●豚ひき肉…20g
- 水
- コンソメ(固形タイプ)…1/2個 }-A
- 黒こしょう…お好みで

《ミニトマトヨーグルト》

- ミニトマト…5個
- プレーンヨーグルト…100g
- 砂糖(液体タイプ)…小さじ1/2 }-B
- すり白ごま

作り方

《釜揚げしらすマヨトースト》

- ①食パンにマヨネーズを塗り、しらすをのせる。
- ②トースターでこんがり焼き、刻みのりをちらす。

《チンゲン菜と豚ひき肉のスープ》

- ①チンゲン菜はざく切りにする。春雨はキッチンばさみ等で5~6cmの長さに切る。
- ②鍋にAと①を入れて火にかけ、煮立ったら豚ひき肉をほぐしながら加える。

《ミニトマトヨーグルト》

- ①ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- ②器にBを入れて混ぜ①のミニトマト、すり白ごまを加えて混ぜる



【味の素(株)から一言】

たんぱく質・野菜をしっかりとり、消化を助けるうま味のきいた汁物をメニューに取り入れています。

トマトとしらすの チーズ卵とじ丼

株式会社 明治 (明治デイリースレシビ)

🕒 調理時間 15分 ■エネルギー:414kcal ■塩分:1.5g

材料(一人分)

- 卵…1個
- 固形チーズ…1.5個
- トマト…1/4個
- しらす…10g
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2
- 青じそ…1枚
- ご飯…茶碗1膳分

作り方

- ①卵をほぐし、チーズを大きめにちぎり、トマトは1~1.5cm角に切る。
- ②鍋にめんつゆと水35mlをいれ強火にかけ、煮立ってきたらトマトを加えます。再び煮立ったらしらす、溶き卵、チーズの順に加え、蓋をして弱火にし、卵が半熟になるまで火を通す。
- ③器にご飯を盛り、②をかけた上に青じそを手でちぎってのせる。



【(株)明治から一言】

トマトは火が通りやすいので煮すぎないように手早く仕上げましょう。

※写真のスープはレシピに含まれません。

ナスとツナのあっさり和え

紅林 秀樹さん 【中央調理製菓専門学校静岡校】



🕒 調理時間 5分 ■エネルギー:284kcal ■塩分:3.9g

材料(二人分)

- ナス…2本
- ツナ缶…1缶
- 大葉…2枚
- ポン酢…大さじ3

作り方

- ①ナスを横半分に切ったあと、それぞれ縦に6等分にして、12個にする。
- ②①のナスと少量の水をボウルに入れ、ラップをしてレンジで3分温める。
- ③ツナ缶の油を切り、ポン酢と和える。
- ④大葉を千切りにする。
- ⑤温めた②のナスと、③のツナを和え皿に盛りつけ、④の大葉を添える。



【考案者アピールポイント】

火は使わず電子レンジのみでき、洗い物も少ない簡単レシピです。ナスの皮にも栄養があるので、皮は剥かずに使います。

【管理栄養士からの一言】

作り方も味付けもとっても簡単なお手軽レシピで、ツナからの旨味を上手に活用していますね。少し味が染み込むとより美味しくいただけます。

夏も乗り切るピリっと野菜炒め

望月 伽美さん 【静岡市立清水桜が丘高等学校】



🕒 調理時間 15分 ■エネルギー:398kcal ■塩分:3.5g

材料(二人分)

- 豚肩ロース…100g
- トマト…1個
- ナス…1本
- キムチ…60g
- 中華スープの素…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2
- すりおろしにんにく…1g
- 塩コショウ…少々
- ごま油…大さじ1/2

} A

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②トマトとナスを食べやすく乱切りにする。
- ③キムチをみじん切りにする。
- ④豚肩ロースに塩コショウをふる。
- ⑤中火に熱したフライパンにごま油を入れ、④の豚肩ロースを炒める。
- ⑥⑤に火が通ったら切ったトマト、ナス、キムチを加え、①で合わせたAを入れる。
- ⑦落とし蓋をして水気がなくなるまで煮込む。



【考案者アピールポイント】

にんにくを使いスタミナたっぷりで、ピリッと辛いキムチに甘いトマトとナスが相性抜群です。

【管理栄養士からの一言】

ご飯とこの一品があれば栄養バランスがばっちりですね。食欲が落ちてきた時や疲れた時にぜひ食べてみてください。

キャベツとツナのコールスロー

株式会社杏林堂薬局

🕒 調理時間 20分 ■エネルギー:262kcal ■塩分:0.5g

材料(二人分)

- キャベツ…110g(1/6個)
- 人参…30g(1/3本)
- きゅうり…80g(1本)
- ツナ缶…1缶
- コーン…パウチ1袋
- 塩コショウ…少々
- オリーブオイル…大さじ2
- 酢…大さじ1

} A

作り方

- ①キャベツ、人参、きゅうりを細かく切って塩をふってしんなりしたら水気を切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③②に①の野菜と油を切ったツナ、コーンを入れて混ぜる。



【(株)杏林堂薬局から一言】

混ぜるだけの簡単レシピです。塩分を抑えていますが、ツナの旨味を活かし、しっかりとした味付けになっています。

キャベツとじゃこのレモン風味サラダ

マックスバリュ東海株式会社

🕒 調理時間 10分 ■エネルギー:564kcal ■カルシウム:290mg

材料(二人分)

- キャベツ…150g
- 人参…20g
- ちりめんじゃこ…45g
- マヨネーズ…大さじ4
- レモン果汁…大さじ1
- ハチミツ…大さじ1
- レタス…30g
- コーン…40g

} A

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。
- ②キャベツ、レタス、人参は千切りにし、コーン、ちりめんじゃこ①をよく合わせる。



【マックスバリュ東海(株)から一言】

野菜もカルシウムもとれます。キャベツのミックスサラダでも代用ができますよ。

1. 勉強も仕事も効率アップ! 朝ごはんを食べよう

毎日朝ごはんを食べていますか？

静岡市の調査では、毎日朝ごはんを食べない人が10歳代では約10%であるのに対し、20歳代は約40%と大幅に増え、『食習慣の乱れ』が見られます。

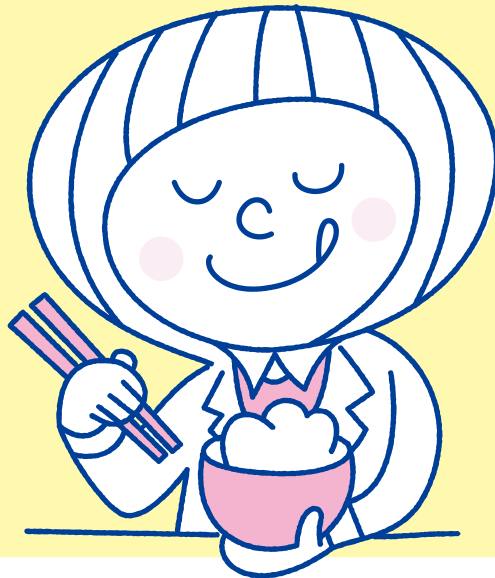
「夕食が遅くて朝はお腹が空かない」「朝はギリギリまで寝ていたい」

「ダイエットしているから食べたくない」などと思いませんか？

でも! 朝ごはんは1日のパワーの源であり、生活リズムの要です。

朝ごはんを食べることで勉強や仕事の効率は上がります!

朝ごはんに少し目を向けてみる
ことから始めてみましょう。



朝ごはんを食べるメリット

眠っているときにもエネルギーは使われており、朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、胃が動き出して体温が上がり午前中から脳や体の活動がスムーズになり、「イライラする」「集中できない」といったことが少なくなって、心の健康にも良い影響を及ぼします。

女性を中心に「ダイエットのために朝ごはんを食べない」という方がいますが、結果的には逆効果になります。朝ごはんを抜いた生活をしていると、エネルギーが少なくなるため、体はエネルギーを節約(省エネ)しようと、脂肪をためやすく、昼食後に高血糖となり、糖尿病の発症リスクが高くなります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるコツ

全く朝ごはんを食べない人は、まず「食べる」ことが大切です。少しずつ朝ごはんを食べる習慣ができてきたら、次に栄養バランスを心がけてみましょう。

①パターンを決める

主食(ごはんやパン、麺)によって組み合わせるおかずのパターンを決めておくと、料理する時間も食べる時間も節約できます。

例えば、鮭おにぎり+千切りキャベツ/パン+サラダ+サラダチキンといった組み合わせです。

【レシピ】

●めんつゆ卵丼…03ページ

●さっぱりネバネバうどん…05ページ

②電子レンジやトースターを活用する

毎日朝ごはんからフライパンを使って料理をするのが面倒…という人は、電子レンジやトースターを活用しましょう。電子レンジで野菜を蒸したり、パンにキャベツと卵をのせてトースターで焼けば簡単に調理完了です!

【レシピ】

●かぼちゃサラダサンドイッチ…04ページ

③缶詰やレトルトを活用する

ツナ缶や鮭フレーク、ウインナーを活用することで、下ごしらえが簡単になります。

※加工品は、塩分量が多いため、使用する時は気を付けましょう。

【レシピ】

●サバ缶チーズトースト…02ページ

大学生からのアドバイス

夕食がカギ!

バイトや仕事をしていて、夜遅くに夕食を食べる人はいませんか? 夕食の時間が遅いと、翌朝に食欲がわかず朝ごはんが食べられなくなり、また、寝ている間にも内臓が消化活動を行うため、睡眠の質にも影響します。食事の時間を意識し、やむを得ず夜遅い時間に食べる場合には、脂っこいものを避け消化の良いものを選ぶようにしたり、翌日の朝ごはんをしっかり食べるなどの調整ができるといいですね。

主食？
主菜？
副菜？



2. 栄養バランスの整った食事って？

～自分に合った食事スタイルの確立を～

高校を卒業後、就職や進学を機に親元を離れたりと、自分で「食を選択する」機会が増えると思います。

気が付くと惣菜パンや丼ものばかりとなって、栄養バランスが崩れてしまうことも…。

理想は、自炊をし「主食・主菜・副菜」の揃った食事を朝・昼・夕の3食とることですが、仕事や勉強が忙しいと難しいかもしれません。

そんな時は、外食などを上手に活用し、栄養バランスを整えることをおすすめします。

好きなものだけを食べてはいけないの？

人が生きていくために必要な栄養素は、「エネルギーになる栄養素」「体をつくる栄養素」「体の調子を整える栄養素」の3つに大きく分けることができます。これらはそれぞれ関係しあって働くので、このうちどれかが多すぎても少なすぎても体調が悪くなったり、病気になったりします。

栄養バランスを整えよう ～主食・主菜・副菜を揃えよう～

栄養バランスを整えるには、「主食・主菜・副菜」を揃えることが大切です。食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することで、栄養バランスの整った食事になります。

主食

●ごはん・パン・うどん・パスタなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主菜

●肉、魚、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含み、血や筋肉を作ります。

副菜

●野菜、海藻、いもなどを主な材料にした料理です。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含み、病気に強い体、便秘予防等につながります。

若い世代は野菜が不足しがち

20歳代は副菜、特に野菜が不足しがちです。1日当たりの野菜摂取量は350g以上と推奨されています。20歳代の野菜の摂取量は、男性で236.2g、女性で228.6g(平成28年国民健康栄養調査)です。なんと**目標より100g以上不足**していて、他の世代と比べて最も低い摂取量です。

では、なぜ野菜を食べる必要があるのでしょうか。厚生労働省は、栄養・食生活と関係が深いとされる病気として、糖尿病や高血圧、一部のがん(大腸がん、乳がん、胃がん)を挙げています。野菜に多く含まれるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどをとることで循環器疾患(心臓などの病気)やがんの予防に効果的に働くと言われていたため、「野菜を食べる」ことは**健康にとって大切なこと**です。

350gの野菜ってどのくらい？

なんだかとも多いんじゃないか…と思うかもしれませんが。一般的な料理で換算すると約5皿分になります。葉物野菜は焼いたり茹でたり、火を通すことでその量はぐんと減ります。

例えば、小鉢に入ったほうれん草のおひたしは、おおよそ80gくらいです。いつもの食事に『1皿野菜を付け足す』ことから始めてみましょう！

栄養バランスの整った食事って？

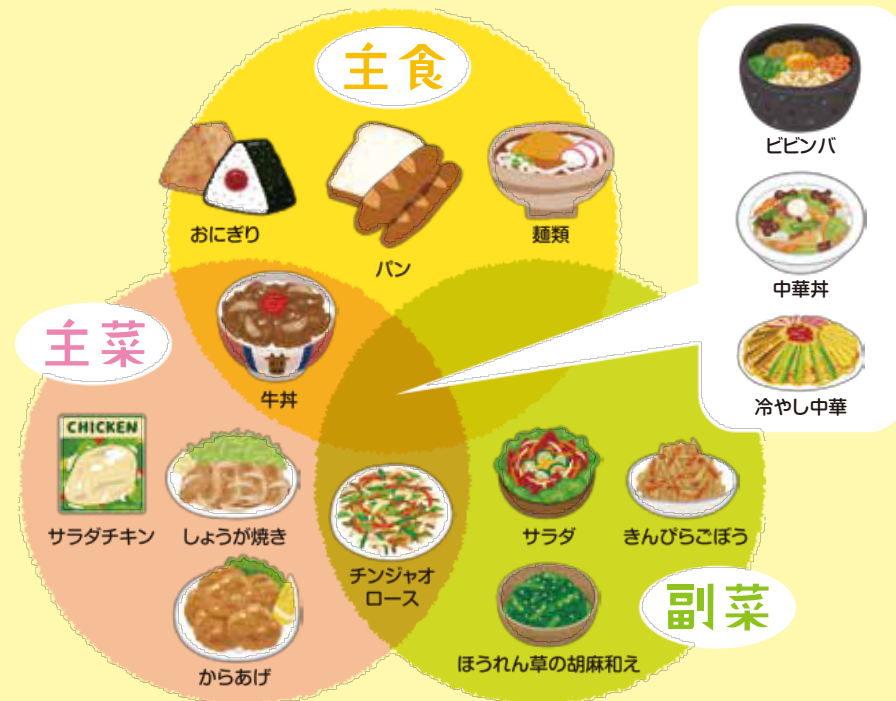
～自分に合った食事スタイルの確立を～

外食などを 上手に活用しよう

勉強や仕事で忙しくなり、食事をコンビニやファミレスで済ませることが増えていくかもしれません。そうすると、カップラーメンだけ、からあげ丼だけといった食事になりがちですが、

自炊以外の食事でも**選択次第で栄養バランスを整えることができます。**

外食でも「主食・主菜・副菜」を整えることが大切です。



大学生からのアドバイス

カルシウムをとろう！

骨の健康って考えたことありますか？
将来、骨粗しょう症になつたりしないためにも、骨に含まれるカルシウムの量(骨量)を蓄える必要があります。

骨量は、20歳代でピーク(最大骨量)を迎え、その後加齢とともに減少していきます。意外と知られていませんが、骨量はピーク以降どんなに頑張っても増えることはないのです。今、食事や生活に気をつけることが、将来の骨の強さに大きく影響していきます。

骨量を増やすポイントは主に2つです。

- 1つめは、カルシウムが含まれる食品を食べること。
 - 2つめは、骨に刺激を送るよう歩くなど運動をすること。
- 成人が1日に摂りたいカルシウムの量は約650mgですが、20歳代の現状は**約200mg不足**しています。もう少し心がけてとれるといいですね。

カルシウムが多く含まれる食品は次のとおりです。

区分	品目	目安量	カルシウム量
乳製品	牛乳	コップ1杯(180cc)	204mg
	ヨーグルト	1個(120g)	144mg
	プロセスチーズ	1個(20g)	126mg
大豆製品	納豆	1パック(50g)	45mg
	木綿豆腐	1/3丁(100g)	86mg
緑黄色野菜	ほうれん草	100g	49mg
	小松菜	100g	170mg
	水菜	100g	210mg
小魚・海藻・乾物	ひじき	10g	100mg
	しらす干し	10g	52mg
	いりごま	大さじ1(9g)	108mg

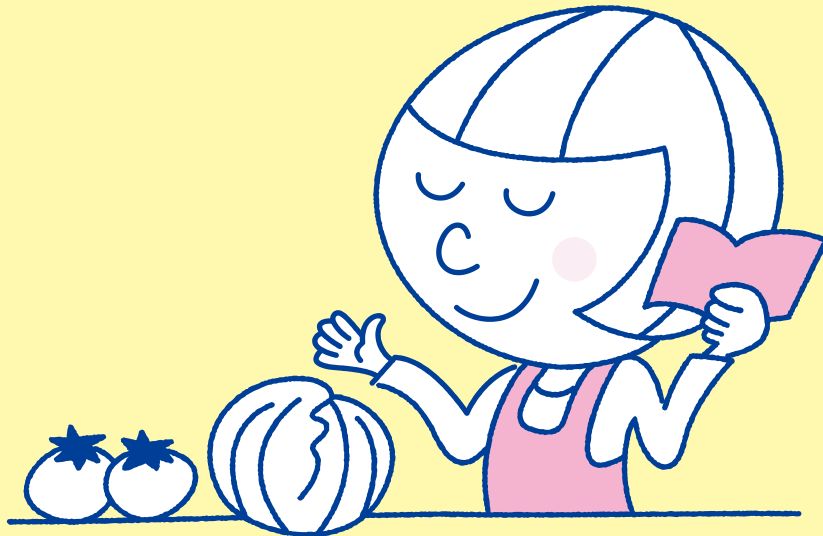
最も吸収率が良くおすすめなのは、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品です。乳製品が苦手…という方は他の食品で補いましょう。

【レシピ】

●キャベツとじゃこのレモン風味サラダ…11ページ

3. 一人暮らしにオススメ! 野菜の保存方法

一人暮らしで初めて自炊する方も多いのではないのでしょうか。
自炊をして悩むことの一つに、「野菜を使い切れず、捨てることが多い」ことがあると思います。
正しい野菜の保存方法を知ること鮮度や美味しさを保て、無駄なく食材を使い切れますし、食品ロスや食費の節約にも繋がります。
正しく野菜を保存し、自炊生活に役立ててみてください。



実践の仕方

今回は、レシピページに記載されている野菜をメインに掲載しています。
野菜を買って正しく保存し、調理まで実践してみてください。

新聞紙に包んで保存する野菜

じゃがいも・ごぼう・さつまいも
白菜・大根

新聞紙は野菜を保湿・保温するのを助けてくれます。

また白菜などの外側の葉も同じような働きをしてくれるので、すぐ捨てるずに保存して活用しましょう。



芯をくり抜いて保存する野菜

キャベツ・レタス

野菜の芯は水分を吸収しやすく、残しておくとお食べる部分の水分が抜けてしおれてしまうため、くり抜くことが大切。

くり抜いた後に濡らしたペーパータオルで詰めてポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存するのがベストです。



キャベツの芯をくり抜く

くり抜いた部分に、濡らしたペーパータオルを詰める

冷蔵庫に入れない野菜

きゅうり・かぼちゃ・なす・玉ねぎ
さつまいも・じゃがいも

冷蔵庫のような低温環境に弱く、10~14度の保存温度が最適です。

ただし、野菜を切った後はラップで包んだり、ポリ袋に入れたりして冷蔵庫で保存しましょう。

ラップやポリ袋で密封する野菜

トマト・きゅうり・ゴーヤ・ブロッコリー

野菜を切ったらポリ袋に入れて保存するのが原則です。

また乾燥が苦手な野菜は切つなくてもラップ等で密封して冷蔵庫で保存しましょう。

4.

“やせ”が及ぼす 影響について ～適正体重を知ろう～

あなたは自分の体格についてどう思いますか？

特に女性は痩せていることへ憧れをもっている人も多いのではないのでしょうか。今若い人を中心に、体格が「ふつうであっても太っている」または「やせなのに太っている」と認識している人が多くいます。

実際20歳代女性のやせは、他の世代に比べ多いのが現状です。

では、なぜ“やせ”がいけないのか、
また適正体重を維持する大切さをお伝えします。

体格は「BMI(ビー・エム・アイ)」で評価します。

BMIは肥満度の判定をする国際的基準です。

男女ともに標準値は22.0で、これは最も病気になりにくい状態であるとされています。

値が25を超えると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍にもなると言われており、日本人の死因の半数はこの生活習慣病が関係しています。

「健康は、1日にしてならず」、毎日の少しずつの積み重ねが大切になります。

今から少しずつ、自分の将来のために「健康」の貯金をしてみましょう。

BMIを計算してみよう

体重(kg)÷身長(m)²

や せ	18.5未満
標 準	18.5～25未満
肥 満	25以上

計算した結果、BMIがやせや肥満だったら…

- 『標準体重』を目指しましょう！
- BMI22.0となる標準体重の計算の仕方は、「身長(m)²×22」です。



女性の痩せすぎの 危険性を知っていますか？

周りに「この人痩せているな」と思う女性のお友達はいませんか？ダイエット志向の高まりにより、必要以上に『やせ』への憧れが強まっています。「洋服を綺麗に着たい」「痩せていることがかわいい」と思っている方にこそ知ってほしいのが「将来妊娠した時のリスク」です。

やせ(低体重)の女性は、将来妊娠したときに胎児の必要な栄養が維持できなくなり、小さな赤ちゃん(低体重児:出生体重2,500g未満)を出産する可能性が高くなります。

「小さい赤ちゃんでもいいじゃん!」と思うかもしれませんが…**低体重児として生まれると、将来大人になってからメタボリックシンドロームになる危険性が高くなります。**次世代に繋がるなんて驚きですね。

こうしたことから将来出産したいと思われる女性は、妊娠前から適正体重を保ち、適度な食事量と栄養バランスを守っていくことが大切です。