



給食たより

みんなで健康づくり

今年度も残りわずかになりました。この1年間を振り返り、家族みんなで日頃の食生活を見直し、生活習慣病の予防や改善のために適正体重の維持や減塩等に気づけた食生活を実践してみませんか？

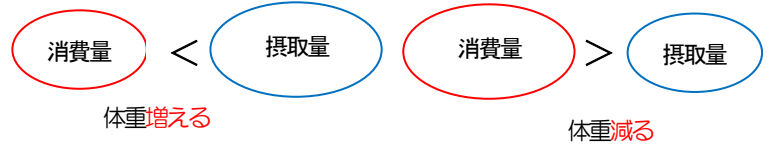
適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見るとわかります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。

自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI：Body Mass Index）です。

大人の場合、自分の体重が適正かどうか、BMIを定期的にチェックしましょう。

子どもの場合、母子手帳の乳幼児身体発育曲線などを活用し、お子さんの発育状況を確認しましょう。



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



| | | |
|-----------------|------------|------|
| BMI (18~49歳) | 185未満 | やせ |
| | 185以上 25未満 | 普通体重 |
| | 25以上 | 肥満 |

食塩は控えめに◎

食塩のとり過ぎは、のどの渇きやむくみの症状が出たり、血液量の増加や細胞の膨張で血管に圧力が掛かって血圧が上がったりします。高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん、骨粗鬆症などの疾患のリスクとなります。

子どもの頃から薄味に◎

味覚が形成される子どもの頃には、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。

また、主食は白ご飯を基本に、ふりかけや味ごはんは控えめにしましょう。

家族みんなで、できることから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。

減塩のポイント

- ★天然のだしをしっかりとって、旨味を活かして料理しましょう。
- ★みそ汁などの汁物は、具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう。
- ★ゆずやレモンなどのかんきつ類、ヨーグルトの酸味、カレー粉などの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。
- ★野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する作用があります。積極的に摂りましょう。

食品の栄養成分表示を確認しましょう

食品の栄養成分表示を確認して、食品を上手に選びましょう。

| |
|--------------------|
| 栄養成分表示 |
| 1食 (0g) 当たり |
| エネルギー Okcal |
| たんぱく質 0g |
| 脂質 0g |
| 炭水化物 0g |
| 食塩相当量 0g |

肥満や痩せの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

| |
|-----------------|
| 栄養成分表示 |
| 1食 (0g) 当たり |
| エネルギー Okcal |
| たんぱく質 0g |
| 脂質 0g |
| 炭水化物 0g |
| 食塩相当量 0g |

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

～参考ホームページ～

消費者庁 / 【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について

