

9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～



健康課市民健康係 ☎(63)8312

からだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

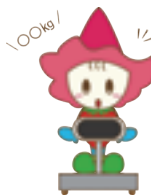
9月は健康増進普及月間です。これを機に自分の生活習慣を見直して、健康なからだづくりを心掛けましょう！

1 適正体重を維持しよう！

自分のBMI（体格指数）を確認し、肥満や低体重に気を付けましょう。

※BMIとは、自分の身長・体重から、肥満・低体重の度合いを判定する数値です。

$$\text{BMI(体格指数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$



年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

厚生労働省

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

2 意外と摂っている塩分

栃木県の20歳以上の1日当たりの塩分摂取量は男性：10.7g、女性：9.1gと高い状況です。(平成28年度県民健康・栄養調査より) まずは現在の摂取量から-2gを目指しましょう！

食塩摂取量の目標

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年)」より



3 野菜をたくさん、果物は適量摂ろう

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

野菜をたくさん摂りましょう

野菜をよく噛んで食べると満腹感を得やすく、早食いや食べすぎを防ぐことができます。



果物を適量で摂りましょう

果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、摂り過ぎると中性脂肪が増えたり、体重増加につながる恐れがあります。一日の中で上手に取り入れましょう。



4 こんなところに隠れている？見えない油・脂に注意！

健康のために調理に使用する油を控えるのはもちろんですが、食品に含まれる「見えない油・脂」にも注意しましょう！



つけすぎやかけすぎに注意しましょう

間食をするときは時間と量を決めましょう！



お菓子は小皿に取り分ける

5 健診を受けよう

年に1回、健康診査を受け、自身の健康状態のチェックをしましょう！



詳しくはホームページへ

