



養父地域局栄養士
松井とも子

「太らない食生活」

■適正体重を保とう

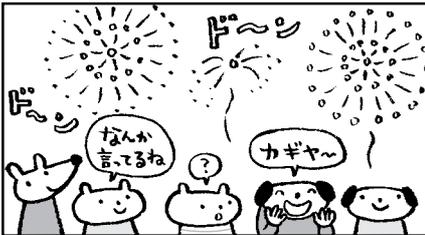
毎日のように減量方法についての情報が流れています。誰もが楽しんで、早く効果のあるものを試してみたいと思いますが、なかなか上手くいかない人が多いためです。

まずは自分の適正体重を知り、それに近づけ、保つ努力をしてみましよう。

■肥満の判定法 (BMI)

体重÷(身長×身長)
※体重はkg、身長はmで計算。

やっちゃん ぶうちゃん



この指数が、24以上を太り気味、26・5以上は肥満と判定されます。BMI方式では、体格指数が22の時、最も病気にかかりにくいということから、身長(m)の2乗×22を標準体重としています。

■太らない食生活のポイント

肥満予防の食事は、生活の基本となる健康食です。食事内容の見直しはもちろんです。これを実行するだけで、摂取エネルギー量は確実に減らせます。

- ① 買い物はお腹一杯の時に／空腹時は、たくさん買い込みたくなります。買いだめもやめましょう。
- ② まとめ食いはしない／食事回数が減ると、脂肪が合成されやすくなります。食事は3回に分けて食べましよう。
- ③ 決まった時間に食事する／不規則な食事時間だと、1回の食事が量が増えたり、間食しがちです。食卓以外では食べないようにしましよう。
- ④ だらだらと「むだ食い」はしない／テレビを見ながらお菓子を食べたり、もつたいないからと残り物を食べないようにしましよう。
- ⑤ 盛り付けは一人分ずつ／大皿盛りは自分の食べた量が分かりません。一人分を盛りつけましよう。
- ⑥ 外食はなるべくバランスの良い料理を／エネルギーを表示してある物は良く確かめて、多い物は残したり、野菜をたくさん使っている料理を選びましよう。

「太っているのは体質のせいだ」とあきらめている方。もう一度、自分の食生活を見直してみましよう。

シリーズ

みんなで創る「のじぎく兵庫国体」

No. 6

のじぎく兵庫国体の応援団を紹介しします

のじぎく兵庫国体まで430日。熱戦が続いたりハイスル大会は市民ボランティアのみなさんの応援を受けて、無事に終えることができました。

今回は、国体応援団の活動を紹介します。ちびっ子ダンスチーム、ラビットクラブやキッドピクスに負けない強力応援団「若葉会」(宮元敬子代表・会員11人)のみなさんです。



はばタンと一緒に踊る「若葉会」のみなさん

かけ、ダンスや舞踊など多彩な芸を披露されていますが、いち早く「はばタンダンス」を習得され、はばタンとともに市内各地をまわることで。最近、市外からも出演の要請があるそうです。メンバーの方は「カーニバルの軽快な音楽が流れ、はばタンが登場するとみんな大喜びです」と話されていました。

みんなの力で創る「国体」

会場周辺や街を花いっぱいにして、花づくりに取り組んでおられるグループがあります。国体会場に近い「虹の花街づくり倶楽部(会員31人)」では、種まきやプランターづくりなど、月に1度の活動に汗を流しておられます。

この他、八鹿夏まつりの名物「造り物」で、はばタンを創作する地区があり話題になっています。

国体は国をあげての催しですが、市民のみなさんともに創っていく催しでもあります。多くの方に参加していただける国体にしていきたいものです。