

栄養だより

平成24年 7月 NO.206

盛夏の候。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは **適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。** です

- ✿ 太ってきたと感じたら、体重を計りましょう。
- ✿ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ✿ 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ✿ しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。



肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の発症に大きく関わっています。体重を維持することは生

活習慣病の予防にとって重要です。体重をこまめに計り、体重の変化に早めに気づくことが適正体重の維持を図る上で大切です。

現在、国民の日常生活の活動量は低下しています。エネルギー摂取量が過剰にならないように、日々の活動に見合った食事量を心がける必要があります。特に、健康の保持・増進のためには、活動量が低い状態のままではなく、普段から意識して身体を動かすなど、適正エネルギー量を消費するようにすることが大切です。また、早食いの人はゆっくりかんで食べるよう

にしましょう。食べ方を変えるだけで、食べすぎや血糖値の上昇のしかたは変わってくる為、ダイエット(減量)にも成果があります。

