



肥満に気をつけよう!!

★肥満とは…体に必要以上の脂肪がたまった状態をいいます。

★あなたの肥満度は？

- BMI(体格指数) = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ	正常域	肥満
18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上

* BMIが22前後の人がもっとも病気にかかりにくいことがわかっています。

- 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

★内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)は要注意!!

たとえ適正体重であっても、おへそ周りが男性85cm以上、女性90cm以上の場合は内臓脂肪がたまっています。これらは動脈硬化の大きな要因となり、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こしやすいといわれています。

★肥満改善のアドバイス

- ①早食い・過食に気をつける
- ②食事を抜かない
- ③間食・夜食のとりすぎに注意
- ④お酒・清涼飲料水のとりすぎに注意
- ⑤ストレスをためない
- ⑥運動習慣をつける

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

食物繊維とポリフェノールたっぷりの楽しい色合いのお寿司です。一口サイズでパクパクどうぞ



栄養素量(1人分:油揚げ2枚分)

エネルギー…585kcal たんぱく質…17.2g 脂質…20.6g 塩分…2.3g

まきまきいなり

材料(4人分)

梅干…………… 2個	紫芋……………100g
干しぶどう… 50g	
(A) 米 …… 2カップ	(B) 油揚げ… 8枚
水 …… 2と1/4カップ	醤油 …… 大さじ2と1/2
こんぶ… 3cm 1枚	砂糖 …… 大さじ2
酒 …… 25cc	酒 …… 大さじ1/2
	だし……… 2カップ
酢生姜……… 適量	パセリ……… 適量

作り方

1. 紫芋を5mm角のさいの目に切り、水にさらす。
2. 梅干は種を除いて細かくたく。
3. 酢生姜は千切り、パセリはみじん切りにする。
4. ④に水切りをした紫芋と②を混ぜて米を炊く。炊き上がったら干しぶどうを混ぜる。
5. 油揚げに熱湯をかけて“油抜き”をし、油揚げの三方を切ってひろげ、③の調味料で煮る。
6. 油揚げにご飯をのせて平らにし、クルクルッと巻き、4等分に切る。
7. 切り口を上盛り、酢生姜とパセリをのせる。