

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第22号  
2017年1月19日  
香川県

寒い冬はどうしても部屋にこもり、運動量が少なくなりがちです。肥満は糖尿病などの生活習慣病につながりますが、だからと言ってやせていれば大丈夫というわけではありません。今月はやせについて考えてみましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## 肥満だけじゃない！

## やせもご注意！

### ★BMIをチェック！

BMI (Body Mass Index) : 肥満指数  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

18歳~49歳	50歳~69歳	70歳以上
18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

この範囲より低ければ「やせ」

「やせ」は貧血や生理不順、将来の骨粗鬆症を招く一因になります。また、本来なら高齢者に見られるロコモティブシンドロームやサルコペニアのリスクも高まります。さらに、やせすぎのお母さんから生まれた子供は将来、生活習慣病になりやすいと言われています。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べ、体を動かし、適正体重を目指しましょう。



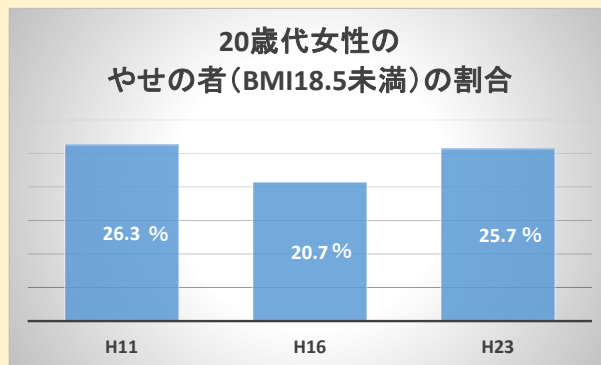
香川県の調査では、20代の女性の4人に1人が「やせ」でした。全国的にも若い女性の「やせ」が増えています。20~40歳代の女性の平均摂取エネルギー量は、他の年代よりも低めで、運動習慣のある人の割合も低くなっています。



ロコモティブシンドローム: 運動器の機能が衰える状態

サルコペニア: 筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態

### 20歳代女性の やせの者(BMI18.5未満)の割合



香川県民健康・栄養調査

### BMI Q&A

**Q** 40歳、女性、BMIが18.5ですが、体脂肪率が28%なので、やせたいです。

**A** 体脂肪が多いわけではなく、筋肉が少ないために、体重あたりの体脂肪の割合が多くなっていると思われます。筋肉量を増やすためには、ウォーキングや筋トレなどの運動がおすすめです。運動ができなくても、職場ではエレベーターを使わないようにしたり、トイレは別の階を利用するなど体を意識的に動かすことを心がけましょう。

# 共食 (きょうしょく)

「共食」という言葉を聞いたことがありますか。文字どおり、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人、地域の人など誰かと一緒に料理を作ったり、食べたりすることです。

近年、世帯構造の変化や生活の多様化により、一人で食事をする人が増えていきます。一人の食事は孤食と言われ、食事のバランスが乱れがちになります。また、誰かと一緒に料理を作るときには「何を作ろうか」、一緒に食事をした後は「おいしかったね」と語り合うことも、こころの健康につながります。



家族がある方は家族との食事を、一人暮らしの方は職場や趣味の仲間と一緒に昼食などの食事をする工夫をしてはどうでしょうか。



## 食事にまつわる【こ食】知っていますか？

- 孤食：一人で食事をする事
- 小食：食事の量が少ないこと
- 固食：ほぼ同じ内容の食事が続くこと
- 粉食：粉物の食事のこと
- 子食：子どもだけで食事をする事
- 個食：家族で食事をしていても食べる内容がそれぞれ違うこと
- 濃食：味の濃いものばかりを食べること

## お手軽野菜料理レシピ

### 炊飯器でふろふき大根

材 料	4 人分
大根	300g
白みそ	大さじ2
さとう	大さじ 1/2
A 酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
ゆず果汁	小さじ1
ゆずの皮	少々

ふろふき大根は、本来長時間煮込む必要がありますが、今回は炊飯器で、お米を炊くのと同時に作る時短レシピです。



- ① 大根は皮をむき、好みの厚さに輪切りにする。面取り(#1)し、隠し包丁(#2)を入れる。
- ② 炊飯器に米と分量の水をセットして、①の大根を入れて普通に炊く。
- ③ Aを耐熱容器に入れ、40秒程度、電子レンジにかけて混ぜ、ゆず果汁を合わせる。
- ④ 炊きあがったら大根を器に盛り付け、③をかけて、最後に千切りのゆずの皮をちらす。



#1：面取り  
輪切りの大根  
の角をとる



#2：隠し包丁  
裏面に浅く切り目を  
いれる

## 香川県栄養士会西讃地区

### 食育イベント(高校文化祭)

【目的】 高校文化祭で行われる食育イベントで健康チェック等を行うことにより、参加者やその家族の健康に対する意識を向上させ、食に関する知識を広める。

【日時・場所】 平成28年 9月10日(土) 高瀬高校・観音寺中央高校  
10月23日(日) 三豊工業高校  
11月5日(土) 香川高専詫間キャンパス  
11月12日(土) 笠田高校

【対象】 高校生、教員、住民など

【人数】 延べ600人

【内容】 食育イベントの栄養士会コーナーでは、骨密度測定、栄養相談、体脂肪測定を行いました。特に骨密度測定に興味を持った人は多く、『去年もしたから今年も測定したい』と毎年楽しみにされている方もいました。また、積極的に健康チェックに参加してくれる若者もあり、自分の健康について知る良い機会となりました。



骨密度測定の結果から、標準以下の判定が出た10代の若者からは乳製品離れを感じました。そこから、20代までにもっと骨を強くするために必要な食事を含めた生活習慣の提案ができました。



お問合せ先: 香川県栄養士会西讃地区  
TEL(54-2211)

## 香川県栄養士会西讃地区

### 食育イベント(JA祭り)



【目的】 JAまつり等の食育イベントで健康チェックを行うことにより、参加者とその家族の健康に対する意識を向上させ、食に関する知識を広める。

【日時】 平成28年9月11日(日)

【場所】 JA香川豊南総合展示会  
(JA香川県大野原支店)  
JAふれあい祭り  
(JA香川県常磐支店)

【対象】 住民

【人数】 延べ105人



【内容】 栄養相談及び体脂肪測定を行いました。JAまつりということもあり、普段から野菜に興味を持ち、よく召し上がっている方が多かったです。また、食事バランスガイドを用いて、正しくコマを回すためにはバランス良く食べることが大切だということを提案できました。

### 食育イベント(みとよ健康福祉まつり)

【目的】 みとよ健康福祉まつりの食育イベントで健康チェックを行うことにより、参加者とその家族の健康に対する意識を向上させ、食に対する知識を広める。

【日時】 平成28年10月15日(土)

【場所】 三豊市総合体育館及びその周辺

【対象】 住民

【人数】 58人

【内容】 栄養相談及び体脂肪測定を行いました。日頃感じている食生活や、健康についての関心や不安などに耳を傾け、正しい食生活へのヒントを提示することができました。



お問合せ先：香川県栄養士会西讃地区  
TEL(54-2211)