

# 2月 健康だより

今回は、あなたにとって望ましい体重とその維持のために気をつけたい食事のポイントについてお話しします。



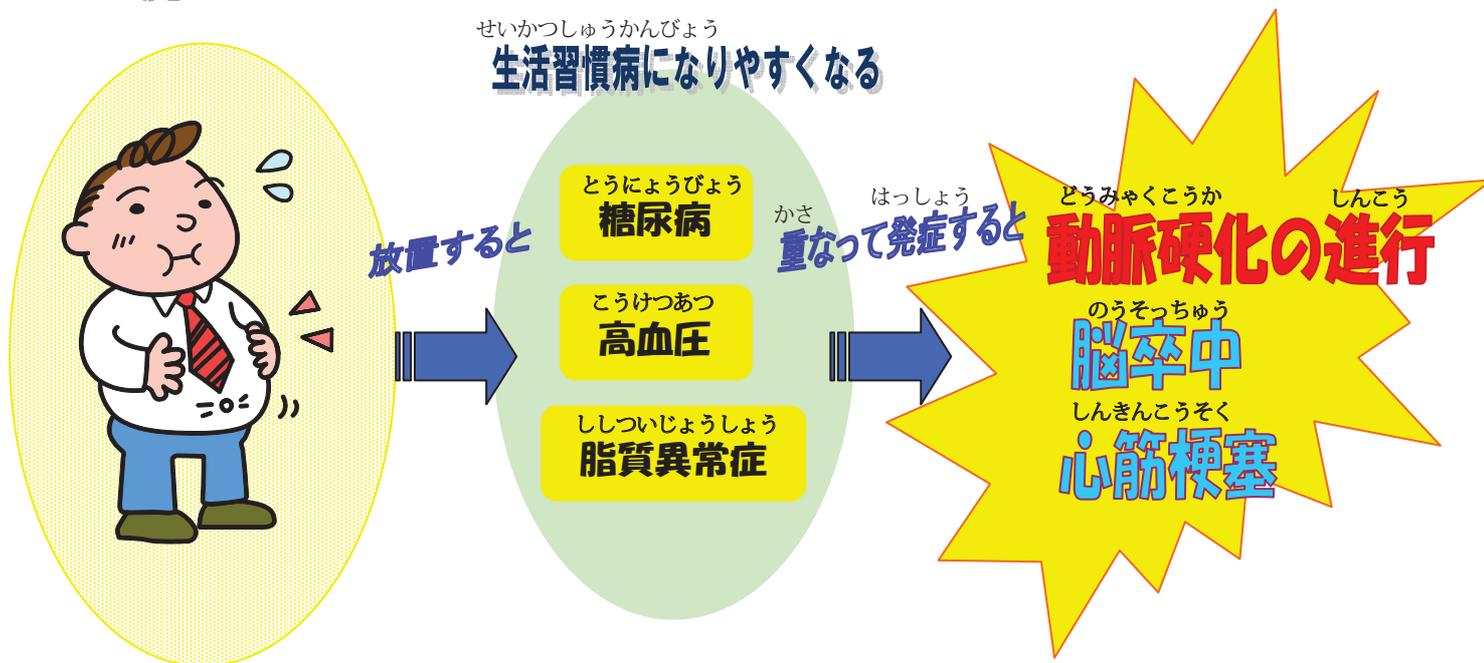
## 適正体重は健康維持のバロメーター

あなたにとって望ましい体重を適正体重といいます。

適正体重は健康的に生活するために最適な体重で、計算で求めることができます。

$$\text{適正体重} = \text{身長 ( ) m} \times \text{身長 ( ) m} \times 22$$

肥満を放置すると、こんな可能性が！！



自分でできる健康管理の1つとして、定期的に体重をはかりましょう

裏面で適正体重を維持するためのポイントとして、夕食や夜の飲食についてお伝えします。

## 夕食や夜に、食べ過ぎていませんか？

夕食後から寝る前に水やお茶以外のエネルギーのあるものを食べると、血液中の中性脂肪が増え、やがて内臓脂肪や皮下脂肪に変わってしまうため、太りやすくなってしまいます。

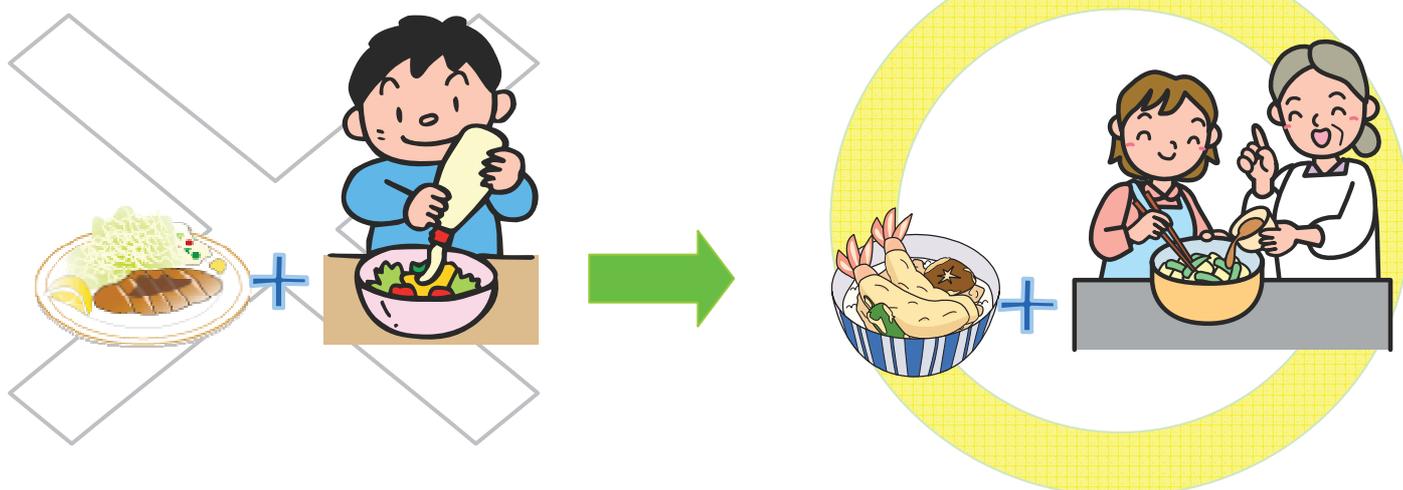
そのため、夕食も含めて、夜に食べるものに注意することが大切です。

### 油の多い料理の食べ過ぎに注意

★夕食に揚げ物や炒め物を食べる日が続いていませんか？

★揚げ物や炒め物などの油の多い料理を組み合わせ合わせていませんか？

揚げ物にマヨネーズやドレッシングを使ったサラダを組み合わせると、エネルギーを上げてしまいます！



### 夕食後の間食習慣を見直しましょう

夕食後から寝るまでは、3時間程度あけるようにしましょう。

★夕食後はお菓子や甘い飲み物は控えて、水やお茶にする。

★果物や牛乳・乳製品は夜ではなく、昼間に食べる。



### 食習慣の見直しが、適正体重の維持につながります

次回は間食やアルコールについてお伝えします。