



## 適切な体重管理で健康づくりを

過食や運動不足による「肥満」がある一方で、間違ったダイエットによる「やせ」も社会問題となっています。生活習慣を整え、適正な体重管理について考えてみましょう。

### 「肥満」の健康問題

※令和元年度国民健康・栄養調査より



#### 子どもの肥満

子どもの肥満はのちの大人の肥満の原因に。食事制限でやせるのではなく、生活習慣を見直して徐々に体重を適正に近づけていきます。

- おやつは量を決める
- ジュースはやめてお茶か水に
- テレビを消して食事に集中!
- テレビやゲームは時間を決める
- 早寝早起き



#### 大人の肥満

近年、男性の肥満者は増加しており、3人に1人は肥満\*です。肥満は生活習慣病をはじめ多くの病気の原因となるため、早期から取り組みが必要です。

日々の生活習慣の是正に加え、年に1回は必ず健診を受けることを心がけましょう。健診を受けた後は、必ず結果を確認し、受診または保健指導を受けるようにしましょう。



健康的なスッキリボディになりたい方におススメ!

3 か月で (体重) 3 kg 減量 (ボディメイク) 3 か月維持 (トリプルスリー)



トリプルスリーご案内

### 「やせ」の健康問題



#### 10代 ダイエットの低年齢化

やせる必要のないお子さんが、間違ったダイエットをしていることがあります。10代からのやせは、月経異常や貧血、骨粗しょう症のリスクを高めまます。将来の身体のためにも、3度の食事をしっかりととりましょう。



手のひらサイズのたんぱく質は必ず毎食たべよう!



#### 20代 5人に1人はやせている

20代女性のやせの割合は20.7%\* 若い女性や妊婦のやせは、鉄欠乏などの栄養不良だけでなく、赤ちゃんが小さく生まれる原因になります。小さく生まれた赤ちゃんは生活習慣病や骨粗しょう症のリスクが高くなると言われています。

ママ、しっかり食べてね~♡



#### シニア やせ始めを見逃さない

ゆるやかにやせ始めたら注意が必要です。同じ食品をたくさん食べるよりも、いろいろな食品を食べることを心がけましょう。(目指せ! 1日10食品群)



### 熱中症予防



熱中症予防の基本は「暑さを避ける」こと。その他にも、十分な休息や運動、3度の食事、こまめな水分補給が大切です。毎食たんぱく質を含む食品や野菜を食べましょう。



ねぎをたっぷり乗せて食べましょう♪

### ☆☆トースターで簡単調理☆☆

●油揚げの上にとろけるチーズをのせて、トースターで焼くだけの簡単メニュー



材料(2人前)  
油あげ 2枚  
とろけるチーズ 2枚  
刻みねぎ お好みの量  
しょうゆ お好みの量

問合せ先: 燕市保健センター TEL0256-93-5461