

若い世代の食育レッスン！

自分の体格を知って健康に

BMIと適正体重を計算してみよう！

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重から体格を判定するための指数です。

BMI 2.2を適正体重としています。

に、あなたの体重と身長を入れて、BMIを計算します。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

<身長 160cm 体重 45kgの例> 45kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 17.6

BMI = 17.6で、判定は「やせ」となります。

に、あなたの身長を入れて、適性体重 (BMI 22)を計算します。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適性体重 (kg)

<身長 160cmの例> 1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg

BMIの判定基準	
BMI	区分
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満



豆知識

胎児期からの食育 - 出生体重の低下は子どもの生活習慣病発症リスクが高くなる -

日本では、赤ちゃんが低出生体重児(出生体重が2500g以下)で生まれてくる割合が10人に1人と高くなっています。最近、出生体重や胎児期の栄養状態が、その赤ちゃんの生まれてからの健康状態を左右することがわかってきました。誤った体格への認識(痩身志向)から妊娠中にも過度な食事制限を行い、胎児が低栄養にさらされると、糖尿病などの発生素因が形成され、

生活習慣病を発病する可能性が高くなることが明らかになってきました。高血圧や脳梗塞などの相関もみられ、学力低下や発達障害との関連も疑われています。この胎児の栄養状態を示すのが出生体重です。健康な次世代を育てるために、妊娠前から適正体重を知り、健全な食生活を身につけることが大切です。



「地産地消」は、地域の生産物(農産物等)を地域で消費すること。「旬産旬消」は、旬の生産物をその季節に食することです。旬とは、おいしく食べられる出盛りの時期。最近、旬がわかりにくくなっています。旬の時期は収穫量も多く、価格も安く、栄養価も高いです。地域の農業等を理解して、季節に応じた食を楽しみましょう。

地産地消、旬産旬消
地域のものを旬に食べるのが基本

「日本型食生活」の基本となります。栄養バランスに優れているだけでなく、地域で生産される農産物を多彩に盛り込んでいる特徴があります。



「日本型食生活」の実践
一汁二菜(いしちふたさい)が基本

「食」の基本3つのポイント



日々の「食」についてもう少し考えてみませんか？

今、あなたに必要な「食育」とは？

将来の自分、そして次世代のために「若い世代の食育」が重要です！

義務教育が終了した若い世代(青年期)は、生活環境に変化の多い頃で、食生活にも多くの問題が指摘されています。しかし、健全な食生活を実践する知識や技術は十分とはいえず、また、一般的に、健康に対する不安が少なく、健康への関心も低いようです。今は健康でも、若い時の食生活の乱れが原因で、将来、生活習慣病につながることもあります。また、これから子どもを産み育てる大切な役割を担う世代として、食生活の重要性について認識し、自分の食生活をデザインできる力を身につける必要があります。

20歳代、30歳代では高い朝食欠食率 特に女性では過度の痩身志向が問題

20歳代、30歳代の朝食欠食率は高く、とりわけ20歳代男性で29.7%、女性で28.6%となっています。朝食を食べない習慣が始まった時期は、「小学生の頃から」と「中学、高校生の頃から」を合わせると男性で32.7%、女性で25.2%となっています。朝食には、次のような効用が期待されています。元気な1日は朝食からはじまります。

朝食の効用

脳のエネルギーはブドウ糖。ブドウ糖は体の中には大量に貯蔵しておくことができないので、朝食を食べるとエネルギーが補給できます。また、寝ている間に下がった体温も上がり、勉強や仕事の成績を左右する「やる気」の源となります。朝食には、いいことがいっぱい！

- その1 脳にエネルギーを補給「頭がしっかりと働く・目がさめる」
- その2 やる気と集中力が出る「体もこころもすっきりする」
- その3 体のリズムを整える「疲れにくい」
- その4 内臓に好影響をあたえる「うんちがきちんと出る」

また、20歳代女性では、63.5%が普通体重(正常)であり、肥満は7.5%に過ぎません。むしろ29.0%は低体重(やせ)となっています。10~20歳代は健康な身体をつくる重要な世代であり、この時期にダイエットによる極端な食事制限で栄養不足となると、骨密度の低下、無月経などの悪影響をもたらすことになるとされています。自分の体格を正しく理解することが大切です。

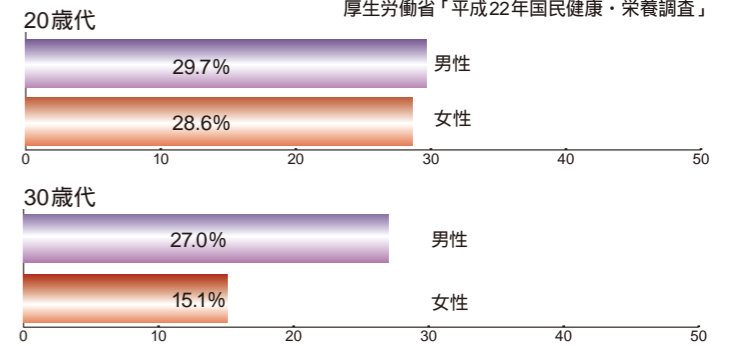


この字の読み方を知っていますか？

骨が豊かで「からだ」と読みます。骨量(体内のカルシウム量)は20歳代で最大のピークとなり、加齢とともに減少します。成長期にできるだけ骨量を増やして「体(骨が豊かなからだ)をつくるのが大切です。そのためには、バランスの良い食事 適度な運動 太陽の光を浴びる 十分な睡眠が必要です！

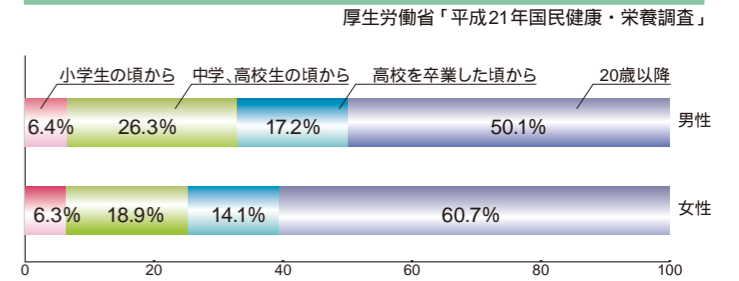
豆知識

朝食欠食率

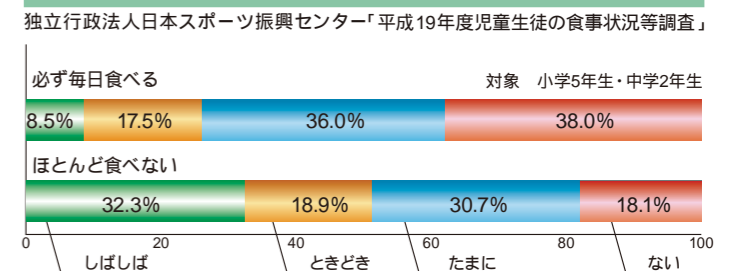


「欠食」とは、下記の3つの合計である。
食事をしなかった場合
錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

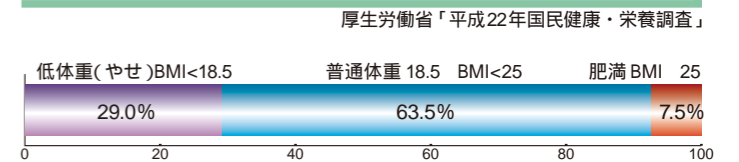
朝食欠食が始まった時期(20歳以上)



朝食と「何もやる気がおこらない」の関係



20歳代の女性の体重分布



豆知識

おいしさの感覚とその意味

おいしさは、口は感覚器官から得られる味覚だけではなく、食べる人間(自分)・食べ物・環境の3要素が関連するもので、脳を感じる「快」「不快」の現れです。生まれた時から持っている「生理的なおいしさ」に、食事経験によって得られる「経験的なおいしさ」が加わることで「おいしさ」の範囲が広がっていきます。家族や友人と楽しく食べる経験を多くすることで、おいしさの感覚を広げていくことが大切です。また、脳がおいしさを感じることで、食べ物や、体内で十分に消化し、利用されることが科学的に証明されています。



「いただきます」でおいしく食べるのが基本

「日本型食生活」や「地産地消、旬産旬消」によって、命をもらった動物や植物、食べ物を育ててくれた人、料理してくれた人たちの感謝の気持ちで自然と生まれてきます。健康・栄養・食文化など、「食」には様々な要素があります。いろいろな字がごも大切ですが、いちばん大切なことは、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶で、楽しく、おいしく食べることです。