

ぐんま食の安全情報

ぐんま食の安全情報は、食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

Vol.116

2015年6月発行
編集発行
群馬県食品安全局食品安全課

情報No. 116 6月は食育月間です。自分の体格を正しく知って健康に！

みなさん、健康を維持するために「何をどれだけ食べたらよいか」知っていますか？
「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省）には、エネルギーや栄養素の適正基準が示されています。
今回は、エネルギーの基準についてお伝えします。

エネルギー必要量はBMI（体格指数）が基準

BMIとは、体重と身長の関係から計算されるヒトの体格を表す数値です。

食事摂取基準では、望ましいBMIの目標の範囲を示し、この範囲を維持できる食事をエネルギーの基準とすることによって、健康の増進と生活習慣病の予防・改善を目指しています。エネルギー必要量は、個人のBMIとその変化によって違います。また、「太る・やせる」は食事量（エネルギー摂取量）と活動量（エネルギー消費量）の差から生じますので、「やせたい」という人は、現状の食事量を控え、活動量を増やすことにより望ましいBMIをめざしてください。

まずは、自分のBMIを計算し、最近の体重変化と食事量を見直すことから始めてください。

あなたのBMIはいくつ？

□□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

食事量 (エネルギー摂取量)	−	活動量 (エネルギー消費量)	=	差	BMI
				0	変化なし
				+プラス	増加(太る)
				−マイナス	減少(やせる)

◆目標とするBMIの範囲◆

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5 ~ 24.9
50~69	20.0 ~ 24.9
70以上	21.5 ~ 24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015版

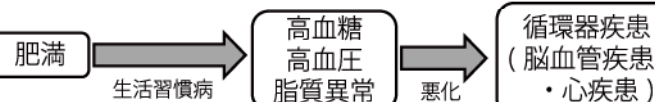


適度な体重管理を
心掛けましょう！

男性は肥満に注意

県民の20歳代の20%
30歳代の35%が肥満です！

エネルギーの取り過ぎと運動不足が主な肥満の原因です。
夜にたくさん食べ過ぎたり、朝ご飯を抜かないようにしましょう。



女性はやせに注意

県民の20歳代の25%がやせ傾向です！

若い世代で、無理なダイエット等による極端な体重減少は、将来の胎児の成長に影響を及ぼす可能性があります。食事は主食・主菜・副菜をそろえて、3食しっかりととりましょう。

将来の自分、
そして次世代のために「若い世代の食育」は重要です！



65歳以上はやせぎみに注意

BMIが20以下は低栄養傾向です！

1日3回しっかりと食事をとりましょう。
肉、魚、卵、豆などのタンパク質も忘れずに！



こどもは太りぎみに注意

群馬県の子どもたちは、
男女ともに肥満の割合が高めです！

幼児期の肥満は大人の肥満につながります。母子手帳などの乳幼児身体発育曲線などで定期的に確認し、おやつや飲み物のとりかたに注意し、外遊びなど体を十分に動かしましょう。

※「日本人の食事摂取基準」についてのお問合せは、県庁保健予防課(TEL:027-226-2747)までお願いします。

自分の体格を正しく理解して、適度な運動とバランスの良い食事できいきと健康な生活を送りましょう！

6/27 土

時間 10:30 ▶ 16:00

6月は食育月間です



食べて成長!
学んで健康!

食育フェア in 食育応援企業

～LABI1高崎～

第2回 食育カルタ大会 開催!!

時間
年長の部 11:00 ▶
低学年の部 13:30 ▶
高学年の部 14:30 ▶

※カルタ大会の募集は終了しました。楽しい食育コーナーがありますので是非応援に来てください。

楽しい食育コーナー 「食」のご紹介ブース

群馬ヤクルト販売株式会社	生活習慣の改善や体の仕組みを紹介 ヤクルトの試飲
生活協同組合コープぐんま	食育に関連するCO・OP商品の試食・食育クイズや体験ゲーム コープぐんまの食に関する取組みのパネル紹介
大塚製菓株式会社高崎出張所	ビタミンチェック、ソイカラ&SOYJOYの試食
長谷川農園	1日350g野菜摂取量クイズ
東日本栄養医療専門学校	清涼飲料水等の糖度測定
明和学園短期大学	食育活動の紹介・野菜のかぶりもの体験
希望食品株式会社	山のご飯は防災食、アルファ化米保存食の試食
バルシステム群馬	「食べる・暮らす・つながる」が テーマのパネル展示・牛乳の試飲
産科婦人科館出張 佐藤病院	妊産婦や若い女性向けのパネル展示

「アンケートコーナー」でご協力いただいた方には、各企業より素敵なプレゼントを進呈 ※数に限りがある場合がございます。

大人気の



群馬県の
マスコット
「ぐんまちゃん」が
やってくる!!

食育プログラム

ポビーくんが
やってくる



時間 ①11:50▶ ②15:15▶



「ポビーくんがやってくる」は
2003年から12年間幼稚園・保育園で
実施している楽しく野菜・果物を
勉強しながら好きになってもちろ
劇仕立ての食育プログラム



実施: Dole

2F ペDESTリアンデッキにて 高崎産野菜直売会開催!

実施: JAたかさき

時間 11:00 ▶ 16:00

※「食育フェア」についてのお問い合わせは、県庁保健予防課(TEL:027-226-2747)までお願いします。

夏休み親子セミナー「親子で学ぼう! 有機農業と食品表示」参加者募集!!

【日時】平成27年7月23日(木) 9:30~16:00

【内容】生産者の畑で「有機農業」について学びます。

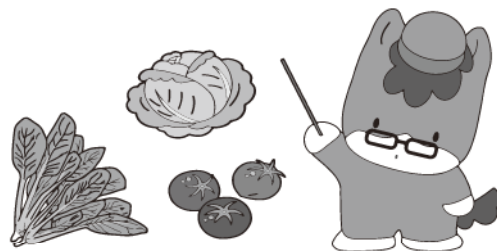
また、スーパーマーケットで「食品表示」について学びます。

【対象】小学校4~6年生の児童とその保護者

【募集定員】10組20名程度(申込多数の場合は抽選)

【申込期限】平成27年7月9日(木) 必着

【参加費】無料 ※昼食は自己負担



夏休み親子セミナー「親子で学ぼう! 野菜収穫体験と食品表示」参加者募集!

【日時】平成27年8月5日(水) 9:00~16:30

【内容】生産者の畑で野菜の収穫体験を行います。

また、スーパーマーケットで「食品表示」について学びます。

【対象】小学校4~6年生の児童とその保護者

【申込期限】平成27年7月16日(木) 必着

【参加費】1,000円(野菜収穫体験費として) ※昼食は自己負担

◇夏休み親子セミナーの詳細については
下記までお問合せください。
群馬県 食品安全課 農林水産物安全係
電話:027-226-2431 FAX:027-221-3292



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 県庁食品安全課
TEL: 027-226-2423 FAX: 027-221-3292
電子メール: shokuanze@pref.gunma.lg.jp