

自分の適正な体重を知りましょう！

標準体重 (kg) は 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で求めます。

《身長が170cmの例》 標準体重は $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

●あなたの標準体重を計算しましょう。

身長 m × 身長 m × 22 = 標準体重

身長と体重から体格を判定するための指数を、BMI (ボディマスインデックス) といいます。標準体重を計算するとき使用する「22」は、BMIが22のときが、統計的にみて、一番病気にかかりにくい体型だからです。

BMIは 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求めます。

BMIの判定は、18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満は「標準」、25以上は「肥満」です。

《身長170cm 体重62kgの例》
 $62\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 21.5$
 BMIは21.5で「標準」

《身長158cm 体重44kgの例》
 $44\text{kg} \div 1.58\text{m} \div 1.58\text{m} = 17.6$
 BMIは17.6で「やせ」

●あなたの体格をBMIで判定しましょう。

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI 判定は？



トピックス

全国的に男性の肥満が増えています。
 ○朝食欠食 ○頻繁な外食 ○夜遅い飲食
 ○運動不足
 これらの習慣は肥満への近道です。
 肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすくします。



神奈川県は全国に比べ、若い女性の「やせ」の割合が高めです。極端に少ない体重では、身体は栄養不足になっています。「やせ」の妊婦さんからは小さい赤ちゃんが生まれる割合も高く、*小さく生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病にかかりやすい体質になるといわれています。
 *Barker説

アスリート諸君！

部活などで運動習慣のある人へ

運動で使われたり、筋肉を強化したりするために必要な栄養を、食事によって補給する必要があります。五大栄養素 (炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質) の他、食物繊維と水分、そしてゆっくり休むことも忘れないでください。

健康3原則の **食事・運動・休養** で生活習慣病を防ぎましょう。



あなたの食生活は大丈夫？

最も身近で大切な食事について考えてみましょう。
 食事は、主食にあたるごはんやパンと、肉、魚、卵、大豆製品などを材料にした主菜と野菜を主材料とした副菜から献立が成り立っています。
 毎日、おいしく、楽しく、バランスよく食べていますか。
 あなたの食生活をこの機会に見直してみましょう。

【食生活をチェックしてみよう】

	チェック項目	はい	どちらとも いえない	いいえ
1	毎日、朝食をしっかり食べる			
2	主食+主菜+副菜をそろえた食事を心がけている			
3	野菜は毎食たっぷり食べている (漬け物は除く)			
4	主菜は、魚、肉、卵、大豆製品から偏りなく食べている			
5	豆腐や納豆などの大豆製品を週3回は食べている			
6	牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている			
7	わかめやのり等の海そう類を週3回は食べている			
8	ご飯や料理に食塩、醤油、マヨネーズなどの調味料をあまりかけないようにしている			
9	ラーメンやうどんの汁は飲まないようにしている			
10	揚げ物や炒め物を毎食は、食べないようにしている			
11	甘い菓子や缶ジュースなどはあまり食べない・飲まない			
12	果物は一日リンゴ1個位の量を食べている			
13	夕食後、おやつは食べないようにしている			
14	菓子やインスタント食品だけで食事をすませることはほとんどない			
15	食事の量は満腹にならないように気を付けて食べている			
16	食事はゆっくりよく噛んで、ゆとりをもって食べている			
17	食事は寝る3時間前までには食べ終えている			
18	食事の時間は決まっている			
19	自分の体重や体調を考えて食べるようにしている			
20	食事は、いつも家族や友人といっしょに食べている			

判定

総合計	判定	
40~31	理想的	この生活を続けよう
30~15	もう一歩	バランスを考えて生活しよう
14~0	要注意	生活習慣を見直そう

小計			
係数	× 2	× 1	× 0
合計			
総合計			

「食生活を改善しよう！」





自分の弁当箱の大きさを調べてみよう！

計量カップで何mlの水が入るか、自分の弁当箱に入れてみよう！ 結果は → ml

【あなたにぴったりの弁当箱のサイズはどれ？】

年齢（歳）	身長の見当（cm）		弁当箱のサイズ（ml）	
	男性	女性	男性	女性
15～17	170	157	900	700
18～20代	171	158	900	600

- ・身体活動レベルが普通の人（座って勉強することの多い人）の基準サイズ
- ・身長が、目安より高い人や活動量の多い人は+100ml
- ・身長が、目安より低い人や活動量の少ない人は-100ml

（資料：日本人の食事摂取基準2005）



栄養、味、彩り、旬を考えて3・1・2のオリジナル弁当を作ろう！

チェックポイント

- ① 摂ろうとしているエネルギーと同じ容量の弁当箱を選ぼう！ ⇒ 700kcalならば700mlです。
- ② 主食：主菜：副菜=3：1：2の割合にし、弁当箱に料理をすきまなく詰めよう！
（主食はごはんやパン、主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを材料にした料理、副菜は野菜を主材料にした料理。）
- ③ 主菜と副菜は、同じ調理法にしない！ ⇒ 油を使った料理や塩味が濃い料理が重ならないようにするため。
- ④ 彩りを豊かにしよう！ ⇒ 赤、黄、緑、茶、黒色などの「おいしそう」と感じる色を取り入れる。

（資料 3・1・2弁当箱ダイエット法 足立己幸 針谷順子）



高校生が作った弁当について、考えてみよう！

< A. ごはんの場合の例 >



懐石風おにぎり弁当

- おにぎり小2個
- ハンバーグ小1個
- ウインナー1本
- ハム1枚、玉子焼き2切れ
- ほうれんそうとベーコンのソテー
- 玉ねぎとコーンのマリネ
- プチトマト2個
- カットフルーツ5種

< B. パンの場合の例 >

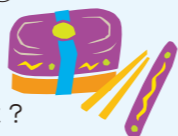


サンドイッチ弁当

- 野菜・ハム・チーズサンド
- ジャムサンド
- ポテトサラダ
- ちくわきゅうり
- プチトマト

★A、Bの例について、考えてみよう！

- ・「チェックポイント」の①～④に当てはまっているかな？
- ・足りないものは何かな？
- ・摂りすぎているものは何かな？



幕の内弁当



そぼろ弁当（下半分にご飯）

充実した高校生活を送るために、昼食でコンビニを上手に利用するには？

★コンビニでおにぎりとカップめんを購入する際に、ちょっと考えてみよう！

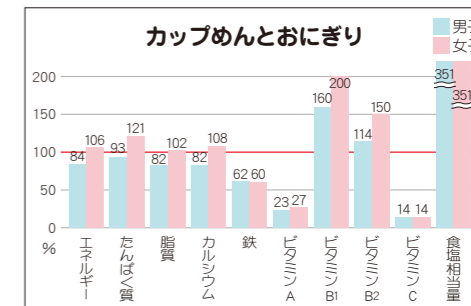
① 栄養のバランスは、よいですか。



② 何をプラスすると、充実した昼食になると思いますか。

下の食品カードからひとつ選んでみよう！

まだ不足している栄養素は何ですか。



★コンビニで弁当を購入する際に、ちょっと考えてみよう！

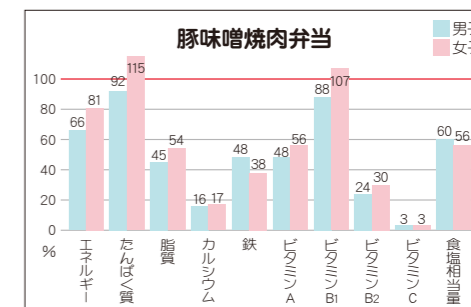
① 栄養のバランスは、よいですか。



② 何をプラスすると、充実した昼食になると思いますか。

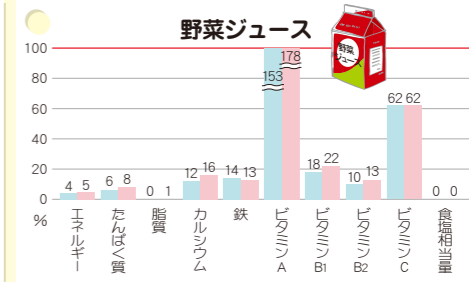
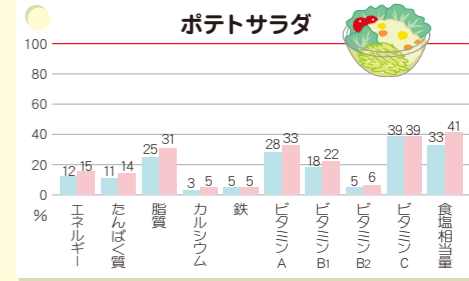
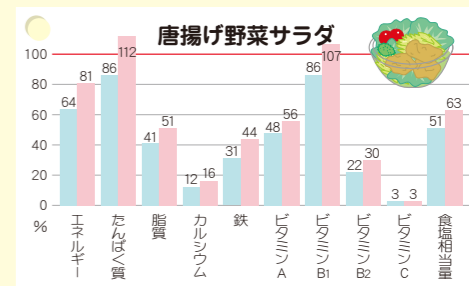
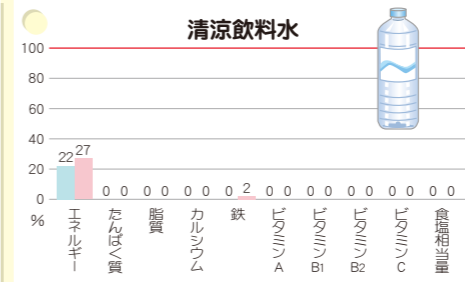
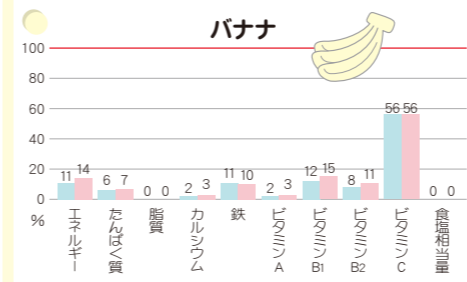
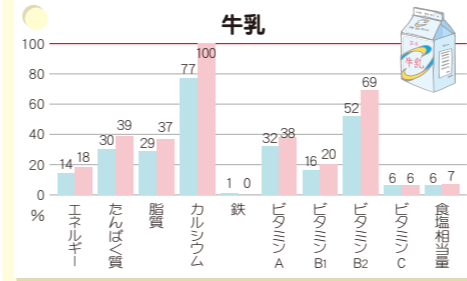
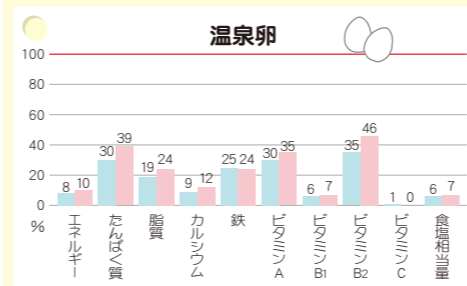
下の食品カードからひとつ選んでみよう！

まだ不足している栄養素は何ですか。



食品カード

グラフは「日本人の食事摂取基準」の15～17歳男女及び身体活動レベルII（ふつう）に示される数値の1/3（1食分）を各々基準として作成したものです。



コンビニで購入した弁当などの中には、野菜類が少なく、ビタミンやカルシウム、鉄分などが不足しがちなものもあります。しかし、もう1～2品の食品をおやつ代わりに加えるだけで栄養のバランスが整います。選び方を工夫して健康的な食生活を送りましょう。