

秋の便りがあちこちで聞こえてきます。芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋・・・と秋にはいろいろありますが、今回は食欲の秋とスポーツの秋に合わせて肥満予防について考えて行きたいと思います。

「肥満は」生活習慣病を呼びよせます！

必要以上の脂肪を蓄積している状態が「肥満」。内臓に負担がかかり、高血圧や動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病が発生しやすくなり、まず改善したい症状です。

とくに「リンゴ型」と呼ばれる、おなかの周囲に脂肪がつく上半身肥満(男性に多く見られる)は、女性に多い下半身肥満(洋ナシ型)に比べ、危険度が高いとされています。



BMI指数で適正体重を知ろう！

BMI計算法 BMI() = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI判定表

やせ	正常域	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

適正体重(Kg) = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

無理なく減量するために

体重はただ減らせばよいというものではありません。安易なダイエットは効果がないだけでなく、時には健康を害することもあります。

- ① 規則正しく1日3食とろう。ゆっくりとよく噛み、大食いや早食いは×。
- ② 間食を避け、甘いものやアルコール類は控えめに。
- ③ 夜食や付き合い酒など、夜にたくさん食べる習慣をなくそう。
- ④ 適度な運動の習慣を持とう。
- ⑤ 目標は3ヶ月で体重の10%の減量。それ以上はリバウンドを招きます。

町の運動教室のご案内 ※参加希望の方はご連絡ください

○筋力アップ教室(転倒予防教室)

場所：常北保健福祉センター

時間：午前10:00～11:30

日程：平成17年11月11日(金)・25日(金)・12月9日(金)・22日(木)
平成18年1月27日(金)・2月10日(金)

○リフレッシュ教室

場所：七会保健福祉センター

時間：午前10:00～11:30

日程：平成17年10月6日(木)・11月10日(木)・12月8日(木)
平成18年1月12日(木)・2月9日(木)・3月9日(木)



健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通)

☎029-288-3111(代表)

保健師まで

次回のまごころ通信(vol.6)は「インフルエンザについて」の予定です