

# 9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康課市民健康係 ☎(63)8312

健康に対する意識を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが「健康増進普及月間」の目的です。これを機に自分の健康について見直してみませんか。

## Point 1 BMI(体格指数)を確認しよう！

自分のBMIを知っていますか？

BMIとは、自分の身長・体重から、肥満・低体重の度合いを判定する数値です。体重を毎日測り、体重の増減を確認することで健康意識が高まります。自分のBMIを確認し、肥満や低体重に気をつけましょう。

$$\text{BMI (体格指数)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## Point 2 野菜をあと一皿とろう！

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維などからだに必要な栄養素が豊富に含まれます。野菜を摂ることで、からだの調子を整え、また代謝をサポートします。

よく噛んで食べると満腹感が得られ、食べすぎ・早食い防止にもなります。

野菜は刻んだり、加熱(電子レンジにかける、ゆでる、炒める等)したりすると、かさが減って食べやすくなります。



1日の野菜摂取の目標量は350gです  
(健康日本21より)



野菜350gとは…小鉢(70g)×5皿分

県民健康・栄養調査(平成28年度)の結果より、鹿沼市・日光市を含む県西地区の野菜摂取量は約275gと小鉢1皿分少ない状況です。

ぜひ、毎日のお食事に小鉢1皿をプラスしましょう！

## Point 3 おいしく減塩しよう！

目標は現在の摂取量から-2gです。食塩やしょうゆ等の調味料の使用を控えるだけでなく、旨味(だし)・酸味(酢、柑橘類)・香味(唐辛子、こしょう、生姜等)を上手に使うと、おいしく減塩することができます。

また、お惣菜や弁当などを利用する際は、栄養成分表示を見て、かしこく減塩しましょう。



## 食塩摂取量の目標

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年)」より



詳しくは、厚生労働省のスマートライフプロジェクト\*のホームページをご覧ください。

\*元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標に、さまざまな情報を発信するプロジェクトです。