

みんなで健幸な町あしやを目指しましょう！

# これなら続けられる健康的な食生活！

▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)



## 偏った食事になっていませんか

偏った食事は体重増加や体脂肪増加、筋肉量の減少や低栄養を招きます。この状態が長く続くと、生活習慣病やサルコペニア※(廃用性症候群)などを引き起こし、生活に影響を及ぼします。

※サルコペニアとは  
加齢による筋肉量の減少と筋力の低下のことを指し、重症化すると介護が必要になってきます。  
【症状】  
・歩くスピードが遅くなる  
・握力が弱くなる  
・転びやすくなる



## まずは肥満度チェック

自分の体重と身長で肥満度 (BMI) が分かります。

【式】 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI (肥満度)

【例】 163 cm、64 kg の人の場合  $64 \div 1.63 \div 1.63 = 24.1$



BMI が 25 以上の場合は肥満傾向で、特にお腹回りの脂肪 (内臓脂肪) が多いと生活習慣病発症リスクが高まります。おへそ回りの腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上の人は要注意です。食べ過ぎや運動不足に注意しましょう。

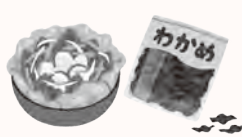
BMI	
25 以上	肥満
18.5 ~ 24.9 (65 歳以上は 20.0 ~ 24.9)	標準
18.5 以下	やせ

## どれか1つだけでも心がけよう

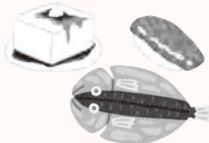
\*腹八分目を心がける



\*野菜、海藻を毎食食べる



\*たんぱく質は適量を毎食食べる



\*パン、麺の食べ過ぎに注意



\*夕食の後の間食をしない



## やせ気味の方は食事量を増やそう

BMI が 18.5 以下 (65 歳以上は 20 以下) の人は「やせ」の傾向がみられます。「やせ」は筋力や免疫力の低下、骨粗しょう症などを引き起こします。また、女性の場合は月経が止まるなどの影響も出てくるので、食事量を増やしましょう。

食が細く、あまりたくさん量を食べられない人は、たんぱく質を意識して食べるようにしましょう。



## 毎日、10 食品目を食べよう

バランスのいい食生活のために、毎日 10 食品目を食べるよう心がけましょう！1週間 10 食品にチャレンジ！

チェックしよう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
①肉							
②魚							
③卵							
④大豆製品							
⑤牛乳・乳製品							
⑥海藻類							
⑦緑黄色野菜							
⑧果物							
⑨いも類							
⑩油脂類							

芦屋町人権・同和教育研究協議会  
▷問い合わせ 社会教育係  
(☎223-3546)



## いじめ

芦屋小学校5年 本郷 絢子

私は、いじめをしてはいけないと思います。なぜなら、人をいやな思いや不安にするからです。

たとえば、私はひそひそ話をしている人を見ると、自分のことを言っているかもしれないと思い、不安でいやな気持ちになったことがあります。その時は、ほかの友だちにも言えず、ちらちら気にしながらすごしました。その経験で私は目でも人をいやな気持ちにさせることを知りました。

ほかにも、仲の良い人だけにやさしくしたり、あまり話が合わない人やあまり好きではない人を一人ぼっちにさせたり、むししたりするのはいじめです。自分では気付かなかったり、そんなつもりではなかつたりする人もいます。でも一人ぼっちにされたり、むしをされたりした人は、悲しい思いや、いやな思いをだれにも相談できずに、かかえているままなのかもしれません。自分たちが気付いた時は、むしをするのではなく、話しかけたり、仲間に入れたり、いっしょに遊んだり、仲良くなつたりしたら、いじめがなくなり、クラスみんなが仲良くなると思います。

このように、私は目でも人をきずつけるし、自分が気付かない間に人をいじめてしまうことも分かりました。未来ではこのようないじめやいやな思いをする人がいないようにしたいです。そのためには、自分がやることは相手をきずつけないかを考えて、行動したいです。そして、たくさんの人が学校に楽しく登校し、友だちと仲良くできるような世の中にしたいです。



※この記事は、町内の小中学生が「人権」をテーマに書いた作文で、提出された作文の中から芦屋町人権・同和教育研究協議会が選考したものを掲載しています。

# 健康習慣を サポートします！



## 一人じゃ頑張れないという人におすすめ

一人じゃ頑張れない…、自分に合ったやり方を知りたい…というあなた！

「元気になる講座」に参加しませんか。

月1回、生活習慣病の講話や運動、バランスのよい食事の試食など、さまざまな視点から健康を学ぶ講座です。申し込みは、健康づくり係へどうぞ。

現在、13人が生活改善に挑戦中です。

### 【参加者の声】

- \* 今まで自分では気づかなかったことが多く、参加してよかった
- \* 1人じゃ頑張れないけど、みんなも頑張っていると思うと頑張れる
- \* 減塩食でも工夫次第でおいしく食べられることに気づいた

## コツコツ頑張る人におすすめ

「ふくおか健康ポイントアプリ」を使ってみませんか。

毎日のウォーキングや健康記録、健康イベント参加でポイントを貯めましょう。貯まったポイントは協力店や、抽選会で使えます。

### 芦屋町限定！

5000ポイントで芦屋町商工会商品券が最大10000円当たる、抽選会に参加できます！

申し込みは、1月31日☎までです。

