

肥満を防ごう



- 肥満とは
- 運動のポイント
- 太りにくい食べ方



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

肥満とは (成人の場合)：次の計算式でBMIを計算してみよう

BMI：体重kg÷身長m÷身長m

普通体重：18.5～24.9

●BMIが25以上は肥満・理想のBMIは22

BMIが25以上は肥満となるため、日々の生活の見直しが必要です。糖尿病や高血圧などの発症リスクが最も低くなるBMIは22です。BMIが18.5以下は低体重となり筋力低下や骨粗しょう症、月経不順などを引き起こしてしまう恐れがあります。しかしBMIはあくまで身長と体重から単純に計算したもののなので、筋肉質体質なのか脂肪過多なのかは区別がつかいません。筋肉量が多いとBMIが高値になる場合もありますが、普通体重の人でも体脂肪率の高い隠れ肥満の場合もあります。

●体脂肪率も意識しよう：肥満＝男性：体脂肪率25%以上、女性：体脂肪率30%以上

最近では体重計などで体脂肪率も測定できるものも多くありますが、測るタイミングで大きく異なることがあるので注意が必要です。朝や入浴後など体内の水分が少ないときは高く、逆に体内の水分が多いと低い値が出る傾向があります。毎日決まった時間、決まった条件で測ることをおすすめします。

体重や体脂肪率は毎日計測し記録することで体重増減の傾向がわかり大幅に増えることを防ぐことができます。記録表を使ったりスマホアプリなどを活用して体重管理をしましょう。



ふくおか健康アプリ

運動のポイント

- ①毎日こまめに体を動かす
 - 1週間に1回3時間の運動より、毎日30分の方が効果的
 - 10分×3回などでも効果あり
- ②食後30分に有酸素運動を
 - ウォーキングなどは食前より食後が効果的
 - ウォーキングに行けなくても足踏みなどで運動を
- ③筋トレをするならウォーキング前
 - 筋トレ(無酸素運動)後のウォーキング(有酸素運動)は体脂肪を燃えやすくする



太りにくい食べ方

- 朝昼晩、3食食べる
食事を抜くと次の食事量が増えたり、吸収率がよくなってしまう
- 朝食でたんぱく質をしっかり食べる
朝にたんぱく質を取ることで1日をとおして代謝が上がる
- 丼もの、麺類は昼ご飯に
炭水化物が多い丼ものやめん類は活動量が多い昼に食べる
- どうしても甘いものを我慢できないときは午後3時まで
- 夕食は軽めに、野菜中心で
夜は体脂肪を合成するためのホルモンが増えるので、体脂肪の材料である糖質、脂質は控えめにする
- 寝る前の3時間は食べない
就寝前の3時間に食べたものは体脂肪として蓄積されやすいので、どうしても何か食べたいときは低カロリーなこんにゃくゼリーやするめなどにする
夕食から朝食までの間隔を12時間ほどあけると胃腸が休まり便秘予防などに効果がある





いじめゼロへ

芦屋東小学校6年 守田 実幸

みなさんは、いじめについて考えたことはありますか。いじめとは、相手がいやがる事をしたり、仲間はずれにしたりするだけでなく、かげで悪口を言うこともいじめです。

私は、日本でのいじめ認知件数をインターネットで調べてみることにしました。調べてみると、小、中、高校生の中で、小学生のいじめ認知件数がいちばん多く、その数は、年々増えていっている事がわかりました。私は、この数を見て、これからもっといじめの認知件数が増えていってしまうのではと少し不安になりました。これは、変えなくてはいけない問題だと思いました。なぜなら、このままいじめの認知件数が増え、不登校の人が増えていくと、自殺をする人も増えてくるのではないかと思ったからです。私の通っている芦屋東小学校では、今、「いじめ0宣言」に取り組んでいます。私は、この作文を通して改めて大切さがわかりました。そして、いじめが0になるまで、この

「いじめ0宣言」を続けていく必要があると思いました。また、学校の1階においてある「相談ポスト」も、とても良い取り組みだと思いました。

いじめをなくすために、私たちにできることは何か考えてみました。私たちにできることは、相手の事を考えて言葉を発することです。これをする事で、相手がいやな気持ちになることはなく、逆に、うれしくすることができます。また、友だちから注意された時は、すなおに受け止めると、注意した相手も「分かってくれた」と安心することができます。これからは、相手の事を考えて、お互いがうれしくなる行動や言葉使いをしていきましょう。

※この記事は、町内の小中学生が「人権」をテーマに作成した作文で、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。

▷問い合わせ 社会教育係 (☎223局3546)

地域の行政情報や身近な話題を声でお届け

芦屋町では、視覚に障がいのある人や文字を読むのが困難な高齢者などのために、「広報あしや」と「芦屋町議会だより」を音声にして提供しています。

音声データはデイジー図書（プレクストーク対応拡張子）とMP3です。

利用を希望する人は問い合わせてください。

▷問い合わせ 広報情報係 (☎223局3569)

