

## 9月は健康増進普及月間です



健康寿命を延ばすための合言葉…

「1に健康 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

今回のかわら版は食事がテーマです。

健康増進普及月間と合わせて9月1日～30日までの1ヶ月は「食生活改善普及運動月間」です。

### バランスのよい食事を心がけよう

多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとるために、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

特に若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

1日2回は3つが揃った食事を心がけましょう！

主食  
(ごはん、パン、麺類)



+

主菜  
(肉、魚、卵、大豆料理)



+

副菜  
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



### 野菜を摂ろう

野菜は1日 350g摂取が目標です！

栃木県民の野菜摂取量は、1日あたり 276gと目標 350gに1皿分(約 70g)足りません。

ランチタイムに野菜サラダや野菜ジュースを追加してみはいかがでしょうか？

※市販のカット野菜や冷凍野菜も使ってみましょう！



### + 果物も摂ろう

2024年からの国民健康づくり計画(健康日本21)では、

果物は1日 200g摂取が目標になります！

果物には体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれ、血圧上昇を抑制する作用があります。また、ビタミンや食物繊維の供給源でもあります。糖分が多いシロップ漬けやドライフルーツ、ジャムなどは控えめに、季節の果物を200g摂りましょう。



# 自分の適正体重を知ろう

身長と体重から体格指数（BMI）を求めることができます！

BMI早見表（成人）

	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	115kg	120kg
140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8								
145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4							
150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0						
155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5	39.5	41.6				
160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2	37.5	39.1	41.0			
165cm		18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1	34.9	36.7	38.6	40.4		
170cm		17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1	32.9	34.6	36.3	38.1	39.8	41.5
175cm			18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4	31.0	32.7	34.3	35.9	37.6	39.2
180cm			17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8	29.3	30.9	32.4	34.0	35.5	37.0
185cm				17.5	19.0	20.5	21.9	23.4	24.8	26.8	27.8	29.2	30.7	32.1	33.6	35.1
190cm					18.0	19.4	20.8	22.2	23.5	24.9	26.3	27.7	29.1	30.5	31.9	33.2

BMI 値とは世界共通の肥満度指数です。22の時が最も病気になるににくいと言われています。

自分の BMI はどのくらいまる～



低体重 18.5未満
普通体重 18.5～25未満
肥満（1度） 25～30未満
肥満（2度） 30～35未満
肥満（3度） 35～40未満（高度肥満）
肥満（4度） 40以上（高度肥満）

判定基準の出典：「日本肥満学会2011」など  
みんなの知識 ちょっと便利帳

## \*健康づくり啓発用ツールを無料貸し出ししています！

1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年間に取り込むタール（発がん性物質）の量を示しています。



1年間分のタールのサンプル



フードモデル



スモーカーライザー：  
呼気中に含まれる一酸化炭素の濃度を測定  
ハイ・チェッカー：  
肺年齢を測定



スモーカーライザー（左）ハイ・チェッカー（右）

体脂肪モデル



体脂肪 1kg



塩分計

### 健康づくり啓発用資料の提供

- 以下の資料を無料で提供できます！
- ・ 安足健康 Net 通信
- ・ 安足地区（足利市・佐野市）の健康に役立つ情報が満載！
- ・ 各種リーフレット



### とちぎ県政出前講座のご案内

とちぎ県政出前講座では、保健師や管理栄養士等が出向き、無料で健康に関する講話を実施します！  
申し込み希望の方は、  
とちぎ県政出前講座で検索！



問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）