

# 健康メモ

生活習慣病を  
予防する食生活

私たちの健康は食生活が大きくかかわっています。健康増進やQOL（生活の質）の向上には「おいしく食べて健康に」が大切です。自分の適正体重を知り、食生活を振り返りながら健康的な食生活を実践しましょう。



野菜や果物、牛乳・乳製品を  
バランスよく取りましょう

自分の適正体重を計算してみましょう！

あなたの適正体重は・・・ 適正体重！

$$\text{身長( )} \times \text{身長( )} \times 2.2 = (\text{ }) \text{kg}$$

※計算例

身長162cmの方なら・・・

$$1.62 \times 1.62 \times 2.2 = \text{約} 58 \text{kg}!$$

ホームページ「きよたFan倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

環境プラザは、身近なところから地球規模まで、幅広い

市民の環境活動を支える  
環境プラザの機能

先月、エルプラザ（北区北八条西三丁目）二階に、オープンした札幌市環境プラザ。市民の皆さんの環境活動を推進する拠点施設として誕生しました。今回は、皆さんが身近な環境問題に取り組めるように工夫された、プラザの機能をご紹介します。

環境活動推進の拠点  
札幌市環境プラザ



環境に関する団体や事業者の皆さんが、環境に優しい取

② フリー活動スペース  
環境に関する団体や事業者

視点でさまざまな環境活動をサポート。環境に対する意識の定着を図り、家庭や地域、職場などで活動の輪を広げられる場として、いろいろなスペースが設けられています。

① 展示コーナー  
見て、触れて、感じることで

掃除機、テレビなど身近な家電製品を実際に操作して、二酸化炭素の排出量や、その二酸化炭素を吸収するために木が何本必要かなど、体験し、楽しみながら知ることのできるコーナーがあります。



▲環境プラザ展示コーナー

少人数のグループが、環境に関するビデオなどを一度にご覧いただくことができるスタジオです。

③ ミニシアター  
(アーススタジオ)  
組みの紹介などに活用できる情報発信スペースです。

そのほか、環境プラザ自体が太陽光発電、雨水利用システムを導入。床材として廃ガラスを主原料とした再生タイルを使用するなど、環境に配慮した造りで環境保全型技術の紹介の役割も果たします。「環境のことに関心はあるけれど、具体的にどう行動すればいいのだろうか？」という皆さん、一度、環境プラザに足を運んでみてはいかがでしょう。

## 広告欄