



## 正しい食生活のススメ

食生活は、健康づくりの基本です。食事は人間関係を深める効果もあり、社会生活には欠かすことのできないものです。

そこで今回は、正しい食生活のポイントや食の大切さなどをご紹介します。この機会に自分の食事を見直してみてもいいでしょうか。

### あなたのBMI（体格指数）と適正体重は？

**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

あなたのBMI

◎例えば身長が1 m60で体重が70kgの方は  $70 \div 1.6 \div 1.6 =$  約27.3

**BMI判定** 25.0以上：肥満 18.5以上25.0未満：正常域 18.5未満：やせ

※いろいろな調査から **BMI 22前後**の方が最も病気にかかりにくいといわれています。

**適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**

あなたの今の体重

あなたの適正体重

kg

kg

◎例えば、身長が1 m60の方は  $1.6 \times 1.6 \times 22 =$  約56.3kg

**肥満**とは、体に過剰に脂肪がたまった状態です。そのため内臓に負担がかかり、生活習慣病の温床といわれています。

また、中性脂肪が増加すると動脈硬化を促進し、虚血性心疾患など直接命に関わる病気を引きやすくします。

**ベルトの穴が1つ増えたら注意しましょう!**

気になる方は  
次ページの  
「1日の栄養所要量」  
を参考にしましょう!



編集：中央区市民部総務企画課企画聴係 ☎060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400 (内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所 ☎060-8612 南3西11 ☎231-2400  
中央保健センター ☎060-0063 南3西11 ☎511-7221  
中央土木センター ☎060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター ☎060-0062 南2西10 ☎271-1100  
旭山公園通地区センター ☎064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」ラヂオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～  
「中央区だより」ラヂオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～