

# 適正体重や減塩、 気にしていますか？

## 6月は食育月間です

毎日の食事を見直す良い機会です。  
食事の影響を受ける生活習慣病と合わせて見直しましょう。

生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しましょう。摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。

### 適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。

- ▼ 自分の体型チェックに便利！ ▼
- 体格指数 (BMI:Body Mass Index)

$$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



18~49歳の目標とするBMIの範囲は、18.5~24.9(kg/m<sup>2</sup>)\*です。生活習慣病の予防のために、この範囲内に維持することが望ましいです。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

\*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

### 食塩は控えめにしましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。だしを使ったり、低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。



詳しくは、スマート・ライフ・プロジェクト (厚生労働省HP)  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

6月	23日(日)	かたやま耳鼻咽喉科	☎029-887-3349	7月	7日(日)	しんクリニック	☎029-888-8188
	30日(日)	さかえ医院	☎029-888-2662		14日(日)	坂本耳鼻咽喉科医院	☎029-892-2627
					15日(祝)	佐倉クリニック	☎029-892-7011

7月の  
乳幼児健診

3歳児健診

7月22日(月)

▶対象者の方には、1か月前に  
通知を郵送いたします。

4か月児健診

7月29日(月)

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119