

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第22号  
2017年1月19日  
香川県

寒い冬はどうしても部屋にこもり、運動量が少なくなりがちです。肥満は糖尿病などの生活習慣病につながりますが、だからと言ってやせていれば大丈夫というわけではありません。今月はやせについて考えてみましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## 肥満だけじゃない！

## やせもご注意！

### ★BMIをチェック！

BMI (Body Mass Index) : 肥満指数  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

18歳～49歳	50歳～69歳	70歳以上
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

この範囲より低ければ「やせ」

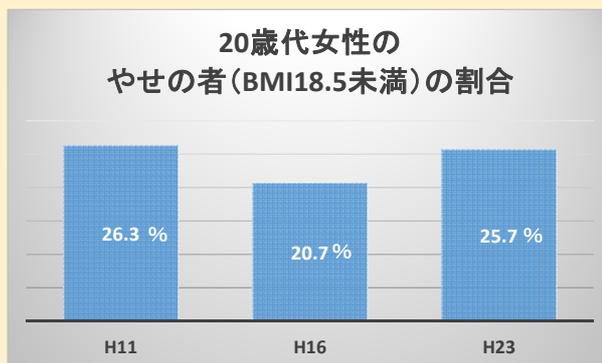
「やせ」は貧血や生理不順、将来の骨粗鬆症を招く一因になります。また、本来なら高齢者に見られるロコモティブシンドロームやサルコペニアのリスクも高まります。さらに、若い女性や妊婦の低栄養が、その子どもの将来の生活習慣病のリスクを高めるといわれています。1日3食、主食・主菜・副菜をそえて食べ、体を動かし、適正体重を目指しましょう。



香川県の調査では、20代の女性の4人に1人が「やせ」でした。全国的にも若い女性の「やせ」が増えています。20～40歳代の女性の平均摂取エネルギー量は、他の年代よりも低めで、運動習慣のある人の割合も低くなっています。



ロコモティブシンドローム: 運動器の機能が衰える状態  
サルコペニア: 筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態



香川県民健康・栄養調査

### BMI Q&A

**Q** 40歳、女性、BMIが18.5ですが、体脂肪率が28%なので、やせたいです。

**A** 体脂肪が多いわけではなく、筋肉が少ないために、体重あたりの体脂肪の割合が多くなっていると思われます。筋肉量を増やすためには、ウォーキングや筋トレなどの運動がおすすめです。運動ができなくても、職場ではエレベーターを使わないようにしたり、トイレは別の階を利用するなど体を意識的に動かすことを心がけましょう。

# 共食 (きょうしょく)

「共食」という言葉を聞いたことがありますか。文字どおり、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人、地域の人など誰かと一緒に料理を作ったり、食べたりすることです。

近年、世帯構造の変化や生活の多様化により、一人で食事する人が増えています。一人の食事は孤食と言われ、食事のバランスが乱れがちになります。また、誰かと一緒に料理を作るときには「何を作ろうか」、一緒に食事をした後は「おいしかったね」と語り合うことも、こころの健康につながります。



家族がある方は家族との食事を、一人暮らしの方は職場や趣味の仲間と一緒に昼食などの食事をする工夫をしてはいかがでしょうか。



## 食事にまつわる【こ食】知ってますか？

- 孤食：一人で食事をする事
- 小食：食事の量が少ない事
- 固食：ほぼ同じ内容の食事が続く事
- 粉食：パンやうどんなど粉物の食事のこと
- 子食：子どもだけで食事をする事
- 個食：家族で食事をしていても食べる内容がそれぞれ違う事
- 濃食：味の濃いものばかりを食べる事

## お手軽野菜料理レシピ

### 炊飯器でふろふき大根

材 料	4 人分
大根	300g
白みそ	大さじ2
さとう	大さじ 1/2
A 酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
ゆず果汁	小さじ1
ゆずの皮	少々

ふろふき大根は、本来長時間煮込む必要がありますが、今回は炊飯器で、お米を炊くのと同時に作る時短レシピです。



- ① 大根は皮をむき、好みの厚さに輪切りにする。面取り(#1)し、隠し包丁(#2)を入れる。
- ② 炊飯器に米と分量の水をセットして、①の大根を入れて普通に炊く。
- ③ Aを耐熱容器に入れ、40秒程度、電子レンジにかけて混ぜ、ゆず果汁を合わせる。
- ④ 炊きあがったら大根を器に盛り付け、③をかけて、最後に千切りのゆずの皮をちらす。



#1：面取り  
輪切りの大根  
の角をとる



#2：隠し包丁  
裏面に浅く切り目を  
いれる