

噛む噛むレシピ♪ (裏面にレシピがあります)



BMI25以上は要注意！



玖珂町絵手紙クラブ 河中チヨさん作

BMIは、世界で用いられる肥満判定法です。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。

25以上だと肥満、18.5未満だと低体重。

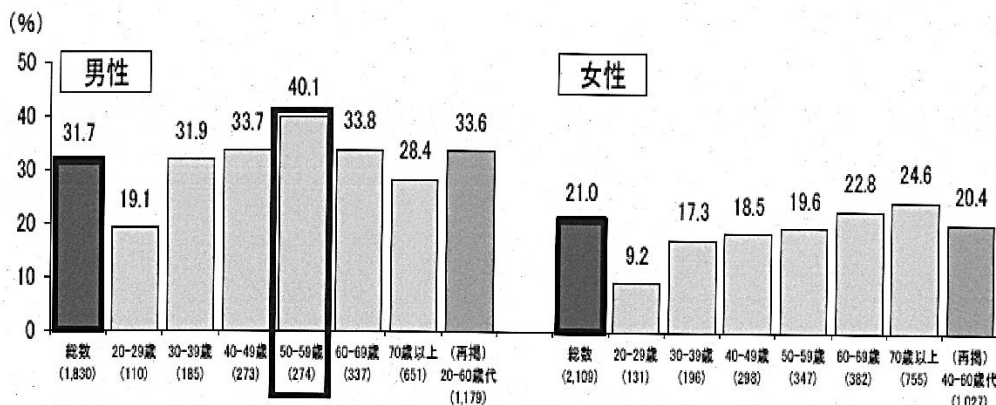
よく噛んでゆっくり食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防いで肥満防止につながります。

ぜひ裏面のレシピをご活用ください！



肥満者(BMI25以上)の割合

R 4 国民健康栄養調査より



- ◆男性は、50～59歳が最も高く、その後減少している
- ◆女性は、年齢とともに増加している

『水菜のじゃこチーズサラダ』

| 材 料 | 分 量 | 作り方 |
|------|----------|--|
| 水菜 | 100g | 1. 水菜は4cm長さに切る。きゅうりは薄切りにし、トマトはくし形に切る。 2. 1をさっくり混ぜて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。 |
| きゅうり | 1本(100g) | |
| トマト | 160g | |
| A | 酢 | |
| | ごま油 | |
| | ちりめんじゃこ | |
| | 粉チーズ | |
| | しょうゆ | |
| | こしょう | <1人分> ●エネルギー：60kcal ●カルシウム：90mg ●食塩相当量：0.6g ●野菜：90g |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



水菜の代わりに
レタスを使っても
いいですよ！

【 玖珂地域部会 】

『自分で知ろう自分のからだ』～笑顔で健康で過ごすために～

事務局：玖珂保健センター ☎ 82-2020