

# 噛む噛むレシピ♪

(裏面にレシピがあります)



珂珂町絵手紙クラブ 河中チヨさん作



BMI25以上は要注意！

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。

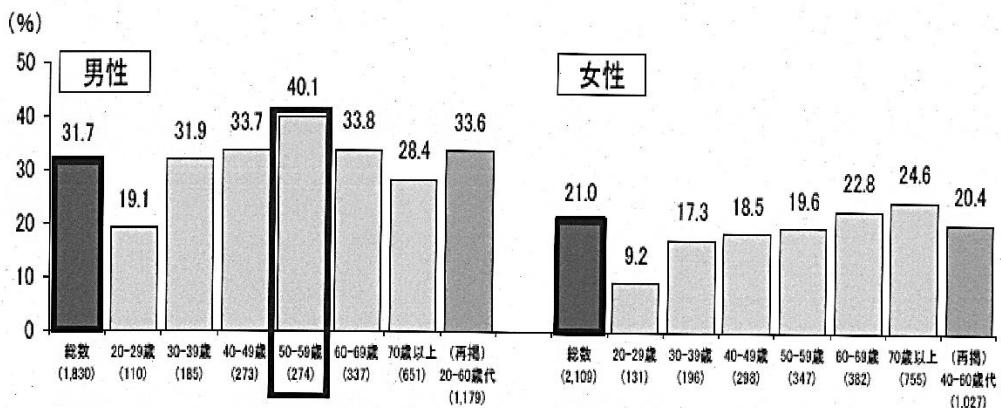
よく噛んでゆっくり食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防いで肥満防止につながります。

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

# 珂珂地域部会のお勧め♪ 噛む噛むレシピ

## 『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。
きゅうり	1本(100g)	
トマト	160g	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。
A 酢 ごま油 ちりめんじゃこ 粉チーズ しょうゆ こしょう	大さじ3 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ2 少量	<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



[ 珂珂地域部会 ]

「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：珂珂保健センター ☎ 82-2020