

# 食育セミナーNo.1 肥満と食事バランスガイド

食事バランスガイドは食生活の改善を目的としています。

中でも肥満による生活習慣病への影響が深刻です。

国民栄養調査の結果で、30～60歳代の男性の約3割が肥満とされています。

BMIを計算してみましょう。“25”を超えていたら要注意です。

