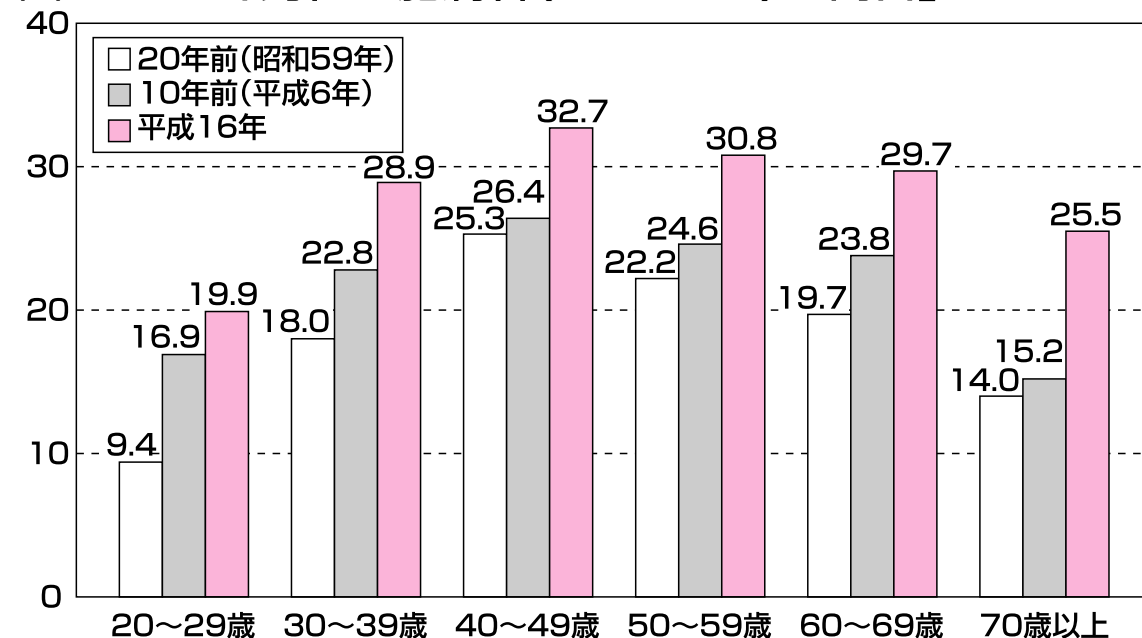


食育セミナーNo.6 肥満が気になるあなたへ その1

国民健康・栄養調査の結果では30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

「男性の肥満者(BMI \geq 25)の割合」

(平成16年国民健康・栄養調査結果)



※BMIの算出方法
「体重kg/(身長m)²」

判定

やせ(低体重):BMI<18.5

正常:18.5 \leq BMI<25

肥満: BMI \geq 25

◇食事はバランスよく！夕食は軽めに！

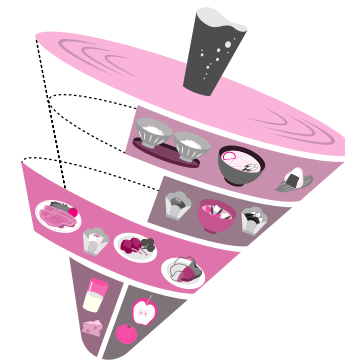
グラフの通り、男性は30歳代から肥満が増えてきています。

主食、主菜、副菜を上手に組み合わせましょう。

一般的には、主食が少なく、主菜が多く、副菜が少ない傾向にあります。

どれが多くても少なくてもバランスが悪くなり、コマが傾きます。

まずは、毎日自分の食事バランスをチェックすることから始めましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。