

# 食育&給食だより



(お家の人と一緒に読んでね)

## 適切な体重管理で健康づくりを!

コロナ禍で外で遊ぶことも不自由になり、家で過ごす時間が増えて  
います。過食や運動不足により「肥満」がある一方で、まちがったダイエツ  
トによる「やせ」も問題となっています。生活習慣を整え、適正な体重  
管理について考えてみましょう。



### バランスが大切

### 自分の体を知ろう!

BMI【中学生以上の場合】

BMIは、W H O で定めた肥満判定の国際基準です。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



例えば、体重55kg、身長150cm(1.5m)の人の場合・・・

$$55\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 24.4$$

左の表を見ると、体重は標準の中にあることが分かります。

しひょう 指標	ほんてい 判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	ひょうじゆん 標準
25以上	ひまん 肥満

### ○肥満



子どもの肥満は後の大人の肥満原因に。

食事制限でやせるのではなく、生活習慣を見直して  
徐々に体重を適正に近づけていきましょう。

おやつは量を  
きめる

ジュースはやめて  
お茶か水に

テレビを消して  
食事に集中

### ○やせ



テレビやゲーム  
は時間を決める

はやねはやお  
早寝早起き

やせる必要のないのに、間違ったダイエツトをしていることがあります。10代からのやせは、月経異常や貧血、骨粗  
しょう症のリスクを高めます。将来の体のためにも、3度の食事をしっかり取りましょう。

【無理なダイエツトを続けていると・・・】



べんぴ  
便秘



はだあ  
肌荒れ



ひんけつ  
貧血



ほね  
骨がもろくなる



せいり  
生理が止まる

全体的に食事量が少なくなるため十分な栄養が摂れなくなり、体にさまざまな悪影響が表れます。