



「栄養の日」をご存じですか？



「栄養の日」は8月4日、「栄養週間」は8/1～7です。栄養改善法公布(7/31)や健康増進法公布(8/2)など栄養に関連する記念日が多数あることからこの時期に栄養に親しみをもってもらうことを目的に制定されました。

8(エイト)、4(よん)で「えいようのひ」としています。7/2～8/31までの2ヶ月間に、全国各地で栄養にふれて楽しむ「栄養の楽しみ方」を伝えるさまざまな行事が開催される予定です。是非、この機会に管理栄養士や栄養士と話をしてみませんか！

2018年のテーマは「エネルギー」です！エネルギーは、仕事や日常活動、スポーツ以外にも生きるための活動に必要なものですが、いまこのエネルギー摂取の過剰と不足が日本で問題視されています。

「若年女性のやせ」「高齢者の低栄養」「中年の肥満」など聞き覚えはありませんか？

エネルギー過剰の問題

- 40～60代男性の約3人に1人が肥満
- メタボ&予備軍が約1412万人
- 糖尿病が強く疑われる人推定約1000万人



エネルギー不足の問題

- 20代女性の約20%やせ
- 月経機能の低下
- 高齢者の約18%低栄養傾向
- 骨や筋力の低下



＜鹿児島での開催予定＞

『栄養の楽しみ方伝えます！』

日時:8/4 10:00～13:00

場所:ニシムタ
スカイマーケット鴨池店

主催:鹿児島県栄養士会

○自分の状態を知るには、BMI(体格指数)が役立ちます。

☆☆☆ BMI(体格指数)の求め方 ☆☆☆

自分の今の体重(kg)÷自分の身長(m)÷自分の身長(m)

※<例>身長160cm 体重60kgの場合

$$60(\text{kg}) \div 1.60(\text{m}) \div 1.60(\text{m}) = 23.4(\text{BMI})$$



やせ

BMI 18.5未満

エネルギーの不足の可能性

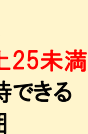


体力の低下や病気のリスクが高まります。まずはしっかりと食事をすることを心がけましょう。

普通

BMI 18.5以上25未満

健康を維持できる範囲



病気にかかりにくく、健康を保つことが出来る状態とされる体重です。

肥満

BMI 25以上

エネルギーの摂り過ぎの可能性



消費エネルギーに対して食事から摂取するエネルギーが多い状態。食生活を見直しましょう。

日本栄養士会ホームページより抜粋

食生活の基本を知って
改善を図りましょう！



1.エネルギーを作るために大切な栄養素をバランス良く

たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの五大栄養素を意識しましょう。

2.主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をとろえる。

いろいろな食べ物を食べられるように、食事バランスを整えましょう。

3.自分にとっての必要量を食べる。

多すぎず少なすぎず、1日3食、必要な食事をしっかりと。

4.おいしく楽しく食べる

栄養補給という観点だけでなく、食事そのものを楽しみましょう。



さらに高齢者の低栄養を防ぐ工夫！

＜低栄養を防ぐ食べ方のポイント＞

- 1.栄養バランスの良い食事
- 2.1日3食にこだわらない
(1日の目安量を数回に分けて)
- 3.水分を充分に取る。



夏が旬の野菜はビタミンCやカロテンが豊富！夏野菜を使ったメニューでビタミン不足の解消を！抗酸化作用の硫化アリルを含むニンニクをプラス、お酢のクエン酸が疲労回復に役立つ一品です。



夏野菜の和風ラタトゥユ



＜材料＞ 1人分

- ナス30g / 玉ねぎ30g
- トマト40g /
- ピーマン20g/黄パプリカ20g
- ニンニク1/2片
- 油
- 塩・コショウ適宜
- 淡口しょうゆ 小さじ1/2
- 酢 大さじ1/2杯

＜作り方＞

- 1.ナス、玉ねぎ、トマト、ピーマン、黄パプリカを2cm角に切り揃える。
- 2.フライパンに油とニンニクを入れて温め、1を入れて中火で炒める。
- 3.2がしんなりしてきたら、調味し、火を止め、器に盛る。



＜1食分の栄養価＞ エネルギー:70kcal / 蛋白質:1.6g / 脂質:3.0g / 食塩:0.8g

鹿児島厚生連病院
健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目
13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp



皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。