

給食だより 4月



令和8年度 第1号
社会福祉法人武蔵野会
北町福祉作業所

桜が散り、風が春から初夏を感じる季節となりました。
ゴールデンウィークに向けて、遠くへお出かけの予定がある方もいらっしゃると思います。
これから気温がどんどん上がっていきますので、こまめな水分補給をしながら楽しんでくださいね。

■ ダイエットについて ■

ご家族の皆さんとの面談やお話をしている中で、1番多い話題は『ダイエット』についてです。
主に、「体重が減らない」「何を食べると痩せるのか」というお話を聞きます。
そもそも、【ダイエット】とは、どんな意味なのでしょう？



《ダイエットの意味》

ダイエット=『痩せるためだけの食事制限や運動』というイメージがありませんか？
そもそも語源は古代のギリシア語。意味は『生活習慣』や『生き方』『食事療法』などです。
現代の意味に置き換えると、『健康を維持するための体重の減少』、逆に『健康を維持するための体重の増加』、『治療のための予防や治療のための規制された食事』等々です。
もちろん健康的な体重や疾病を持っていない方は、『健康的な体重の維持』も当てはまります。
様々な意味を述べてきましたが、1番目指したいところは『**健康の維持**』ですよ。

健康的なダイエットとは？

まずは適正体重を知りましょう！ BMI (ボディマスインデックス) が参考になります。

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

身長はcm (センチメートル) ではなくm (メートル) なので、

【例】 身長 160 cm 体重 60 kg の人 $\Rightarrow 60 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} = \text{約} 23.4$

計算をしたら裏面の表にあてはめましょう😊

店頭にカーネーションが並ぶ時期ですね。
 海外から日本へやって来たのは江戸時代のこと。
 日本発のカーネーション栽培は明治時代、新宿御苑でされました。



18.5未満	18.5～25.0	25.0以上
低体重	標準	肥満

☆BMIは14歳以下には適用されません。

☆スポーツをしている人など筋肉量や骨量の割合が多い人は重くなるので肥満とは限りません。

■低体重の方でも健康であれば、焦って体重を増やそうと食べすぎたりせず、普段の食事を楽しんで健康を維持していきましょう。

■肥満の方は今健康であっても将来的に生活習慣病といわれる病気の原因や進行に関わります。

バランスの良い食事と適切な運動を！

消費するカロリーを摂取するカロリーよりも多くすれば、体重を減らすことができます。そのためには、いろいろな食品を使ったバランスの良い食事を適量、規則正しくとることと、適度な運動をすることが大切です。

■食べすぎに注意しましょう

お昼を食べすぎたら、夕食を少なめにする等、数日単位で気を付けてみましょう。

■カロリーの高いものは控えめに・・・

脂肪分の多い揚げ物、お菓子や甘い飲み物は控えめにしましょう。

■適度な運動をしましょう♪

日々の生活の中に少しずつ軽い運動を取り入れてみてください。難しいという方は歩く機会を増やしてみましょう♪

■体重の把握をしましょう

体重をこまめにはかり、体重の変化に日々気づくようにしましょう。



出典：農林水産省『健康な毎日を過ごすために』・・・2009年の資料ですがネット上でも確認ができます。