

いつもの生活にプラス

1 つま先上げ

- ①背筋を伸ばして椅子に腰掛けます
- ②つま先をゆっくり4秒かけてしっかり上げ、4秒かけて下ろしましょう



2 かかと上げ

- ①足は肩幅に開きます
- ②両手を椅子の背や壁に置きます
- ③かかとをゆっくり4秒かけてしっかり上げ、4秒かけて下ろしましょう



3 片足上げ

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛けます
- ②片足ずつつま先を上げて膝をゆっくり伸ばし、そのまま止めて（可能なら）10秒かけてゆっくり下ろします



4 しゃがみ立ち（太もも）

- ①両足を肩幅よりやや広めに立ち、椅子の背や壁につかまります
- ②上半身はまっすぐのまま、ゆっくり4秒かけて腰を落とします
- ③ゆっくり4秒かけて膝を伸ばしながら元の姿勢に戻します



健康に過ごすために
今日から始めてみよう！

無理せず
少しずつ習慣に

まずは食生活を見直そう！

バランスの取れた食事**で体重をコントロール**

1日3回食べる、主食・主菜・副菜をそろえる、間食を食べ過ぎないなど、まずは基本的なところから食生活を見直してみましょう。



副菜

野菜・海藻・キノコなど

主菜

肉・魚介・卵・大豆や大豆製品

主食

ご飯・パン・麺など

太り気味の方

まずは野菜から食べるようにしましょう。満腹感が得られやすいので、食べ過ぎを防げます。間食は、エネルギー量の高い物が比較的多いので、栄養成分表示を活用し、食べ過ぎに気を付けましょう。

痩せ気味の方

筋肉量の減少を防ぐため、タンパク質を多く含む肉・魚介・卵・大豆や大豆製品・牛乳や乳製品を意識して食べましょう。活動量に合った必要なエネルギー量を考え、適正な体重を目指しましょう。

あなたに
ちょうどいい1日の
エネルギー量

身長(m) × 身長(m) × 22~30~35 (kcal)
1日の活動量が少ない方はこの値よりも少なく、1日の活動量が多い方はこの値よりも多くを目指しましょう

次は食べた分、体を動かしてみよう！

毎日の生活に運動を取り入れて**体重を維持**

暑さも収まり、外を歩くにも最適の季節になりました。身近にできる運動としてウォーキングを取り入れてはいかがでしょうか。あさひかわ健幸アプリなら、楽しみながら歩いたり、体を動かしたりすることができおすすめです。

健康に役立つ情報を紹介

食育Instagram

簡単朝食や野菜のレシピ、食育イベント、健康情報などを発信しています



健康・食育出前講座

市内の職場や学校等に保健師・栄養士が伺い、健康づくりに関する講話、実習を行っています。申込等の詳細は市HPをご覧ください



あさひかわ健幸アプリ

ウォーキングなどの活動がポイントになり、ためたポイントで抽選に応募できます。詳しくは市HPをご覧ください



食べて 動いて
わたしにちょうどいい
体重を維持しよう

自分の
適正体重って
知ってる？

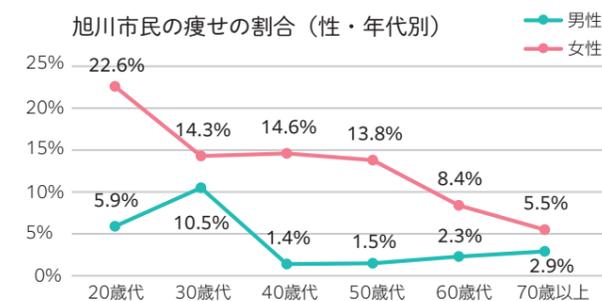
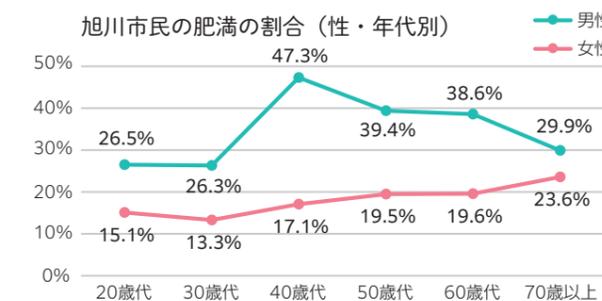


8月・9月は
あさひかわ
食育推進
月間

新米の収穫も始まり、旬の野菜もおいしい季節です。
旭川の「おいしいもの」を食べて、体にもおいしい生活を！

【詳細】健康推進課 26・2397

旭川市民は 特に男性は**太り過ぎ**に、女性は**痩せ過ぎ**に注意！



出典：令和4年度健康日本21旭川計画アンケート調査結果

自分の体格を知ろう

身長と体重から太り過ぎ、痩せ過ぎを知ることができます

肥満判定 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例えば 体重60kg、身長160cmの方なら
60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 23.4がBMIとなります
この値は右の表から**普通体重**と判定されます



BMI	判定
< 18.5	低体重(痩せ)
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重
25 ≤ BMI	肥満

出典：日本肥満学会分類

そもそも、なぜ太る（脂肪が増える）の？

エネルギー収支が**アンバランス**なのが原因

食事による摂取エネルギーが、体で消費されるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。体についている脂肪1kgを消費するには、約7,200kcalが必要とされています。



肥満や痩せが引き起こす健康リスクは？

肥満だと...

- 糖尿病 ●脂質異常症 ●高血圧症 ●心血管疾患 など

痩せだと...

- 骨粗しょう症 ●貧血 ●冷え ●卵巣・月経機能の低下 ●低出生体重児 など

適正体重を維持するために

- 1日1回、決まった時間に体重を量ろう
- 1日3食を心掛けよう
- ☑ 食事は量とバランスを意識しよう
- 甘いものやお酒の食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けよう
- ☑ 積極的に体を動かそう

check!