

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

ポイント W

自分の健康は自分でつくろう!
市民の健康編 NO.2

脱メタボリック
シンドローム!

水を飲んでも太る^{たいしつ}体質? 実は食べすぎ



ある男性のひと一言

料理は中学生の息子と同じものを、同じ量しか食べていないぞ。

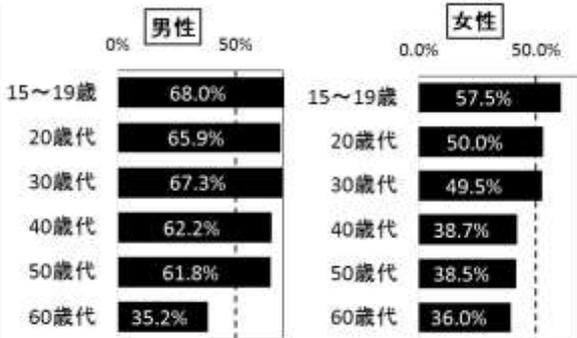


それなのに太ってきたのは年のせいには違いない!...いや、水を飲んでも太る^{たいしつ}体質になったのかも...

栗東市の男性は、7割^{わり}の人が自分の健康^{てきせつ}にとっての適切な食事内容や量を知らない^{わりかい}と答えているな。

1日の活動に必要なエネルギーは年齢や性別、活動量などによっても違^{ちが}うと聞いたことがあるわ。

自分の健康や体重を管理するための適切な食事内容や量を知らない^{わりかい}人の割合



資料: 栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成 24 年)



アスくん



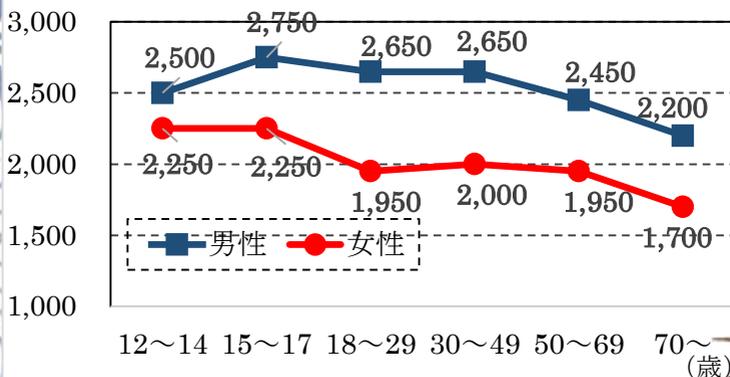
ちがちゃん

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報^{じょうほう}を発信していきます。



身体活動レベル（ふつう）の人の
1日の推定エネルギー必要量

(単位: Kcal/日)



50歳の男性なら12歳と同じくらい、50歳の女性なら12歳より少ないエネルギーの摂取でいいのね。

やっぱり、水だけでは太らないんだ。
あの男性は食べ過ぎだな...

自分にとっての1日の推定エネルギー必要量のめやすを知っておきましょう。



※身体活動レベルは日常生活の活動量に応じて「低い」「ふつう」「高い」に分けています。通常の生活では、ほとんどの人が「低い」もしくは「ふつう」に該当します。

「ふつう」は、座った状態でする仕事を中心で、立ってする作業や通勤、買い物や家事、軽い運動習慣がある人です。

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101