



栄養科・藤田管理栄養士による 『あなたに合った食べ方のコツ』

平成24年9月19日(水)、本館1階ライブラリーにて栄養科・藤田管理栄養士による新川橋公開講座『あなたに合った食べ方のコツ』を開催致しました!!当日は10名の皆さまにご参加いただきました。

まずは、自分を知ることから!

- 身長(m) × 身長(m) × 22 = ○○Kg ⇒ 標準体重
- 標準体重 × 25~30kcal = ○○kcal ⇒ 必要エネルギー
- 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 体格指数(BMI)
⇒ 体格指数(BMI: 病気になりにくい指数)



講座では自分の身長を目安となる1日のエネルギーが分かったり、BMIはやせ型・標準・肥満どの位置に当てはまるのかが分かります。

五大栄養素は、炭水化物・タンパク質・ミネラル・ビタミン・脂質。そして食物繊維が重要となる栄養素になります。主食(例:ごはん)・主菜(例:魚、肉、卵)・副菜(例:野菜)が理想的な食事といえます。

1日3食規則正しく食べることができているでしょうか??

朝忙しくて朝食が食べられない方が多いと思います。そんな時は職場に着いてからおにぎりなどを食べたり、前日に準備をしておくなど工夫して、3食きちんと食べましょう。

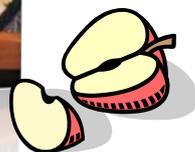
また、減塩のポイントもお話ししました。塩分早わかり表を見て、普段自分が食べている食品がこんなに塩分があったんだ!と気づかされる場面もありました。



毎回食事を用意するのがたいへんだ、という方は外食や冷凍野菜を利用するのも1つの手ですね。

うまく工夫すれば、食事を作るのが面倒な方もバランスの取れた食事を作ることができます。

健康な体は食事から!!食生活を見直して元気な毎日を過ごしましょう!!



板垣 翔子(事務・平成24年入職)