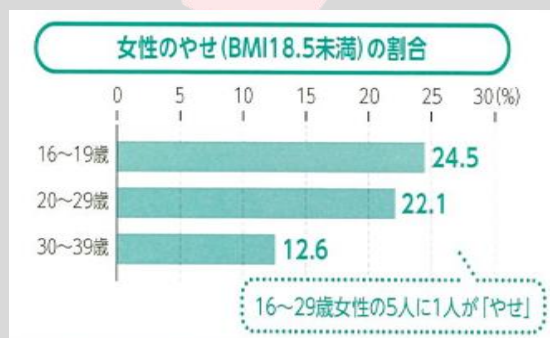


今と未来、ずっと自分を大切にするために

“やせすぎない” がちょうどいい

知っていますか？「やせ」のリスク



豊中市の若い女性の5人に1人が「やせ」しています。BMI (Body Mass Index)が適正範囲ではない、やせている女性は、栄養不良や無月経、将来元気な赤ちゃんを産みにくくなる、骨粗しょう症になりやすくなるなど、たくさんのリスクが。自分の適正体重を知って、ずっと自分を大切にできるように、今から生活習慣を見直しましょう。

今からできる！6つのアクション

ちょうどいい体重 (適正体重)を知る

18~49歳の適正体重の範囲は、BMI値で18.5~24.9。やせ(18.5未満)は低出生体重児を産むリスクが高まります

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

栄養バランスを 整える

朝食を抜かない、主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です

適度に運動

今よりも10分多く動いてみよう

NO! たばこ

自分で吸うのも、周囲のたばこの煙を吸うのもNG

ストレスは ため込まない

自分に合ったストレス解消法を見つけよう

アルコールは 控えめに

女性は男性よりも肝臓が小さく、アルコールの影響を受けやすいと言われています

自分のBMIを計算してみよう



女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

詳しくは豊中市ホームページをチェック



参考：健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT

豊中市 健康医療部 健康推進課 (豊中市保健所)

健康
と、
ともに、
とよなか

TOYONAKA

主食、主菜、副菜がそろった食事が大切

主食



ごはん、パン、麺など

主菜



肉、魚、卵、大豆製品
(豆腐、納豆) など

副菜



野菜、海藻、きのこ、
いもなど

朝からバランスよく！ワンプレートごはん

レシピはこちら



パン派に
しらすと彩り野菜
のブルスケッタ風



ご飯派に
ねばねば丼



おにぎり
の場合

コンビニごはんでお昼なら

パスタ
の場合

