

# セルフチェック表

あなたの1週間の健康状態、食事の内容をチェックしてみましょう。

月 / 日	体 重 (kg)	野菜の入った料理 (食べていたら○)			備 考 (体調など)
		朝 食	昼 食	夕 食	
/ (月)					
/ (火)					
/ (水)					
/ (木)					
/ (金)					
/ (土)					
/ (日)					

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整える働きのある栄養素が含まれています。

1日あたりの野菜摂取の目標量は350g（小鉢5皿分）以上（「健康日本21」）。

生活習慣病予防のためにも、毎回の食事に野菜料理を取り入れて目標量をクリアしましょう。

めざせ！プラス1回！！

## 野菜の量を手軽に増やすコツ



野菜の具が多い料理を選ぶ



サラダ、野菜の小鉢を  
プラスする



カット野菜、冷凍野菜を  
利用する

問合せ先

川越市健康づくり支援課（総合保健センター内）

TEL：049-229-4121

## 体重チェックでメタボ予防！



仕事や育児で自身の健康管理がおろそかになっていませんか？  
自身の体調や食事に関心を持ち、より健康な生活を送れるように心がけましょう。

### 定期的に体重をはかっていますか？

体重は食べた量（エネルギー）と活動量のバランスを見るバロメーターです。  
適正体重を維持するためにも定期的に体重をはかりましょう。

適正体重（標準体重）はBMIで確認することができます。

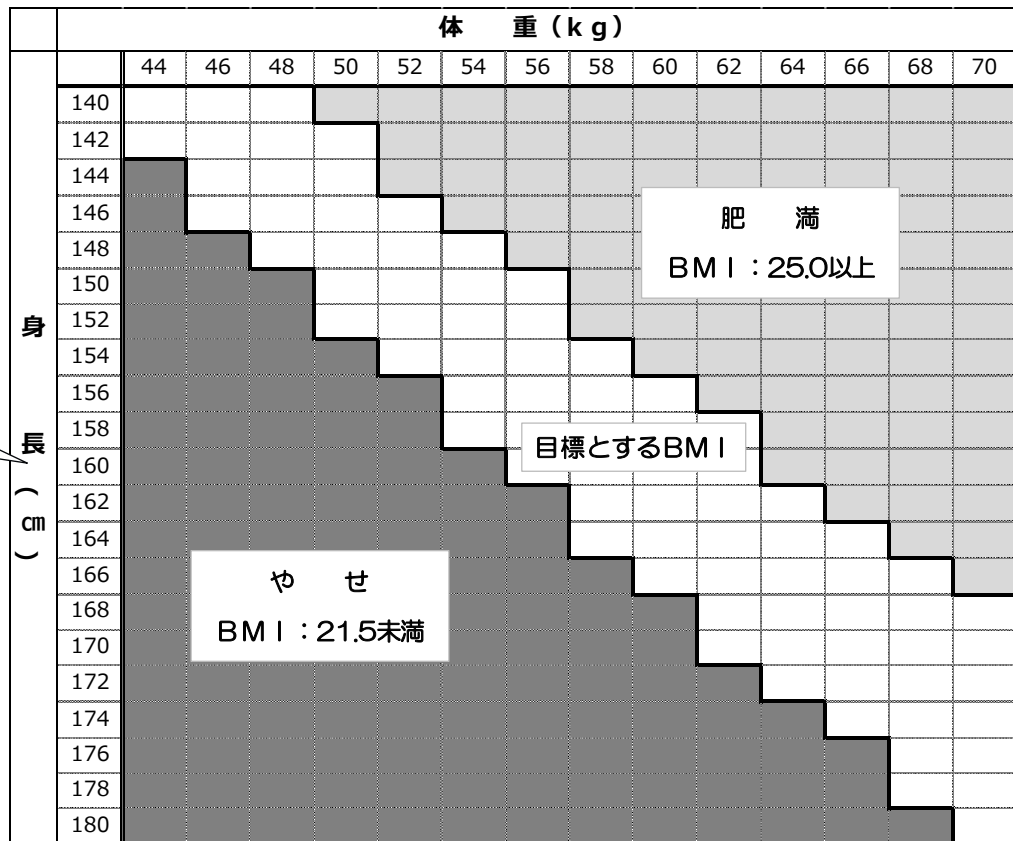
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



18～49歳の目標とするBMI 18.5～24.9を適正体重とし、統計的に病気になりにくい体重とされています。（日本肥満学会）

### BMI早見表

体重と身長が交差するところが、あなたのBMIです



身長160cmの場合  
適正体重の範囲は  
約55～63kg  
となります

肥 満  
BMI : 25.0以上

目標とするBMI

や せ  
BMI : 21.5未満

あなたはもうですか？  
裏面のチェック表を活用しましょう。