

自分の適正体重を知ろう!



★あなたの体格は適正? BMIで肥満度チェック!!

食事量と運動量のバランスに注意!!

体重をはかる習慣はありますか? 体重は摂取エネルギー(食べる量)と消費エネルギー(動く量)のバランスがちょうど良いと維持されます。食べる量が動く量より多いと体重は増え、少ないと減ります。つまり、体重をはかることでちょうどよい食事量かどうかを知ることが出来ます。

まずは、自分の体格をチェックしましょう。体格の判定はBMI(Body Mass Index)で計算します。



BMI(体格指数)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例)体重55kg、身長160cmの人の場合・・・
55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.5

BMI	肥満度の判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

(日本肥満学会)

★あなたの適正体重は? 身長から計算してみよう!!

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)

(例)身長160cmの人の場合・・・
1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.32(kg)

BMIが22のときが最も病気になりにくいと言われています。また、BMIが25以上の場合“肥満”と判定されます。肥満は糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

★適正体重を維持するための食生活のポイント

- 一日3食、バランスのよい食事を心掛けましょう
・主食、主菜、副菜をそろえましょう
- 食事は野菜から
・野菜から食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかに
- 腹八分目にして食べ過ぎない
・今までより小さなごはん茶碗にする
・おかずは大皿ではなく、適量を小皿に盛る
・よく噛んで食べる習慣を
- 甘い飲み物やお菓子は控える
・飲み物は甘くない水やお茶、ブラックコーヒーに
・お菓子は量や時間を決めて、ながら食いをしない
- 減塩を心掛ける
・濃い味付けはつい食べ過ぎてしまうので薄味に
・だしの旨みやスパイスを利用する
- お酒を飲み過ぎない
・週に2日は休肝日をつくる



レンジで簡単! いつもの食卓に 野菜料理をもう1皿

[材料:2人分]
ブロッコリー(小房に分ける):1/2株 玉ねぎ(くし切り):1/2個
塩・こしょう:少々 オリーブオイル:小さじ1

[作り方]
①耐熱容器にブロッコリー、玉ねぎを入れ、塩・こしょうをふり、オリーブオイルをまわしかける。
②ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。

ブロッコリーと玉ねぎのレンジ蒸し



広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町神無月句会 猪狩行々子選

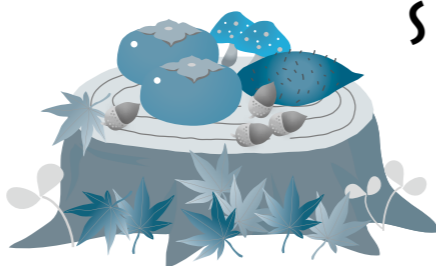
飛行機雲西に染めて秋没日 荻川 鋭章
一つづつ柿を供ふる六地藏

秋日和寛く猫を抱き寄せて 遠藤 和子
秋深しひらがな書きの母の文

繕ひは母の手仕事秋深し 暁月
花梨酒の色透き通る初秋かな

炊き上がる新米の湯気甘きこと 遠藤 恵美子
さざ波のきらめき渡る良夜かな

十六夜のフレコンバック青く光り 令子
秋茜ついと横切る庭仕事



稲刈り機きびきび動く日和かな 遠藤 健太郎
秋の風どの戸開けても入りにけり

野牡丹の江戸紫に今朝咲けり 松本 千枝子
虫の音や一人の夕餉賑やかに

半年の光浴びたる稲を刈る 塩 史子
真夜中に米研ぐ音や水の秋

栗ご飯おいしい笑顔並びけり 鈴木 尚子
葡萄狩時間気になる食べ比べ

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

固定資産税(第4期)、国民健康保険税(第5期)、介護保険料(第5期) 納期限は12月2日です

固定資産税(第4期)、国民健康保険税(第5期)、介護保険料(第5期)の納期限などは、次のとおりです。

- 納期限 12月2日(月)
- 納付場所 ①あぶくま信用金庫 本・支店
②福島さくら農業協同組合 本・支店
③東邦銀行 本・支店
④いわき信用組合 本・支店
⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
⑥福島銀行 本・支店

- ⑦大東銀行 本・支店
- ⑧広野町役場 出納室
- ⑨コンビニエンスストア
- 口座振替日 あぶくま信用金庫 12月2日(月)
その他の金融機関 11月28日(木)

※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 町民税務課 収納係 ☎0240-27-4160
健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113