

けんこう

市長と一緒に健幸(康)になろう！～食事編～

令和2年2月、「ダイエット宣言」をした市長。

さあ、久しぶりの計測です！毎日歩数計はつけていたようですが、あれから4か月・・・体重は減っているでしょうか？！



Before

2月(初回時)	
身長：	173.0 cm
体重：	97.0 kg
BMI：	32.4



After

6月(2回目)	
身長：	173.0 cm
体重：	98.6 kg ↑
BMI：	32.9 ↑

測定した結果、4か月の間に **体重が1.6kg増加！！**

一体何があったのでしょうか・・・

『佐藤市長のつぶやき』

いや～、歩数計は毎日つけていたんだけど。

やっぱり原因はストレスかなあ・・・

ほら、コロナ太り？

食事に気を付けないとだめかなあ・・・

分かってはいるのだけれど・・・



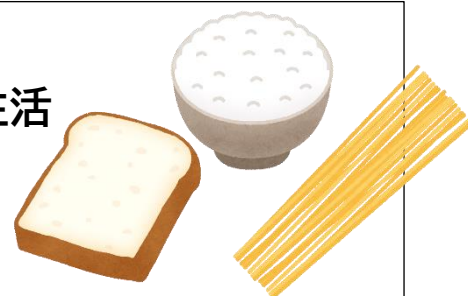
さらに、市長の食生活の様子を聞いてみると

*ご飯、パン、麺類など、炭水化物中心の食生活

*朝ごはんは、食パンだけ

*コンビニで買い物することが多い

*夕食後に毎日間食している



ということが分かりました。

裏面へ続く・・・

管理栄養士から市長へ提案「食生活チェック」してみませんか？

市長の食生活を聞いてみると、よく食べるもの、あまり食べていないもので偏りがある様子。食生活の偏りや栄養の過不足は、体重増加や生活習慣病の原因になります・・・
 何が多くて何が足りないのか気づくために、まずは10日間、食べた食品をチェックしましょう！

市長の食生活チェック！

＜ 目的と書き方 ＞

* 食べている食品を記録することで、食品群ごとの偏りや、食べ方の傾向を知ることができます。

* 表に書いてある食品群を食べたら、チェック！正の字の書き方で書き込んでいきましょう。 * まずは10日間チャレンジしてみましょう。

続けることが
大切じゃ!!



食品	牛乳、乳製品 ヨーグルト・チーズ	卵 卵豆腐・茶碗蒸し	魚介類 かまぼこ	肉類 ウィンナー・ハム	大豆製品 豆乳	野菜類	いも類	果物	海藻類 寒天・もずく	米、パン、麺	お菓子類 POINTE	油脂類 マヨ・バター
1日目												
2日目												
3日目												
4日目												
5日目												
6日目												
7日目												
8日目												
9日目												
10日目												

これが「食生活チェック」の資料なのね！！
 きっと、市長と同じ悩みを持っている方もいるはず・・・
 「自分の食生活をチェックしてみたい」と思った方は、
 保健センターに相談してみるといいわよ♪



＜ 健幸（康）目指してやってみよう！ ＞

▶ 食事の偏りに気づくために・・・

食生活チェックに挑戦！

▶ 朝食にたんぱく質を摂り入れ、痩せやすい身体に・・・

朝食に、ゆで卵と野菜ジュースを追加！

市長の挑戦は続く・・・

食生活チェック

