

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

ウェイトコントロール

ウェイトコントロールは、体型維持だけでなく、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病予防のためにも大切なことです。しかし、無理な減量は、脂肪だけでなく、体に必要な筋肉や骨なども減ら

すことになり、注意が必要です。

◆BMIで肥満度チェック◆

計算方法：

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

判定：

18・5未満……………やせ

18・5以上25・0未満……………普通

25・0以上……………肥満

※BMIとは、身長と体重のバランスからみた肥満の判定方法です。BMIが22の時の

体重が最も病気にかかりにくいといわれています。

◆適正体重計算式◆

適正体重(kg)＝

身長(m)×身長(m)×22

あなたの肥満度はいかがでしたか。やせすぎず、太りすぎず、適正体重をめざしましょう。

食事のワンポイント

・野菜と一緒に食べる：同じカロリーの物でも、ゆっくり消化・吸収されます。1日350gを目標に毎食、食べましょう。

・揚げ物の工夫を：調理の仕方

で、フライ↓天ぷら↓から揚げ↓素揚げの順に油の吸収率が低くなります。どうしても食べたい時は、油の吸収率が低い素揚げにしましょう。

これからウェイトコントロール

を考えているけど、どうすればよいかわからない方、保健センターの健康相談をぜひご利用ください。

保健センター

☎67・1151

ジュデイの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジュデイ・ワン

はじめまして ジュデイです

みなさんこんにちは。アメリカから来た新しい国際交流員のジュデイ・ワンと申します。ジュデイと呼んでください。名前や写真から分かると思います。が、私は中国系アメリカ人です。アメリカで生まれたので、英語



が話せます。でも、両親とは、いつも北京語で会話をしてきたので、北京語を練習したい方がいらしゃったら、声をかけてください。また、私はカリフォルニア州立大バークレー校で日本語を専門にし、三年生の時に、同志社大学で一年間留学しました。そのおかげで、日本語もだ

いたい分かります。ですから北京語や英語ができない方もぜひ私に声をかけてください。

私が、日本に初めてきたのは

高校一年生の時でした。その時、日本語を勉強したいと思しました。そして、高校三年生から日本語の勉強を始め、大学で専門にしました。また、日本語の勉強とともに日本のポップスにも興味をもちました。アメリカにいる時にも、インターネットを開いて、情報をみていました。

これから、蒲郡で、色々な経

験ができることを楽しみにしています。みなさんどうぞよろしくお願いします。



▲金原市長とジュデイ