

## 若いうちから健康づくり

ID 0230712

～適性体重を意識しよう～

体重は生活習慣と深く関わり、健康を知る上で重要な指標です。体重が標準より多いと、若い世代でも高血圧や糖尿病などの健康問題が起こる可能性があります。一方で、やせすぎにも注意が必要です。

最近、10代や20代で「やせ」の人が増えており、特に女性は「やせてきれいになりたい」という思いから、無理な食事制限をすることも。その結果、月経不順や貧血などを引き起こし、不妊や低出生体重児など将来の健康に影響する可能性があります。若いうちから健康的な体重を維持することが大切です。

## BMIで今の体重を確認しよう

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

25 以上	太っている
18.5 ～ 24.9	標準の範囲 (理想値は 22)
18.5 未満	やせている

10代・20代女性の  
約20%が「やせ」に該当

まずは、「朝ごはんを食べない」「ごはんやめん類など主食ばかり食べている」といった食生活を見直し、1日3食バランスよくとりましょう。また、日常的に体を動かし、毎日体重を測って、今から自分の体の状態を意識しましょう。



## 春おやつレシピ

### 『いちご大福』



## 【材料】4個分

白玉粉……………50g  
砂糖……………20g  
水……………70ml  
いちご……………4個  
こしあん……………80g  
片栗粉……………約大さじ1/2

## 【作り方】

- ①いちごは洗ってへたを取る。
- ②こしあんを4等分していちごを包む。
- ③耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてダマがなくなるようにしっかりと混ぜ合せる。
- ④③の容器にラップをして、500Wのレンジで約4分、半透明になるまで加熱する。(途中でいったん取り出して混ぜてください)
- ⑤片栗粉をふった皿に④を入れ、かたまりにして、4等分する。
- ⑥②を⑤の生地で包んでできあがり。



## ● 管理栄養士のワンポイント ●

本市の主要農産物の1つであるいちごは、ビタミンCが豊富で風邪の予防に効果的！  
今が旬のいちごでぜひ作ってください。



みかんやミニトマト  
でもおいしく作る  
ことができます♪