

# 6月は食育月間！

自分の適正体重(標準体重)はどのくらい？

標準体重 = 身長 . m × 身長 . m × 22 = Kg

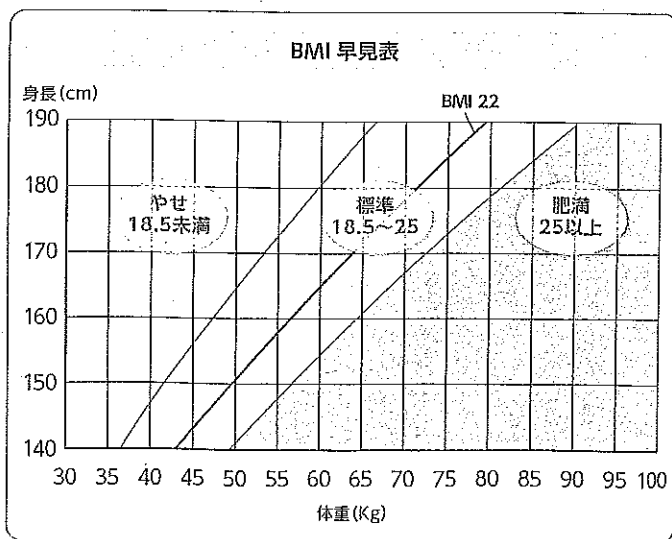
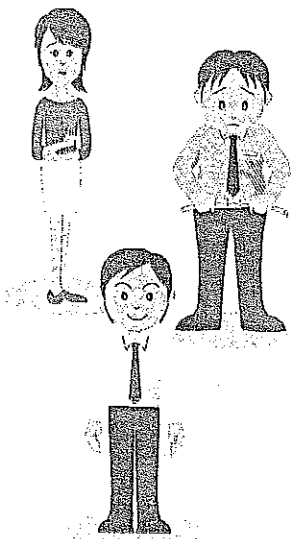
やせてる？太ってる？ BMI\*を計算してみましょう

自分のBMI = 体重 Kg ÷ 身長 . m ÷ 身長 . m =



BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	25以上	肥満

\* BMI : Body Mass Index



## 主食、主菜、副菜について

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

きのう、何を食べましたか？ 書き出してみましょう。

主食(ごはん、パン、めん等の料理)、主菜(魚、肉、たまご、大豆製品等の料理)、副菜(野菜等の料理)がそろっていたかどうかチェック☑しましょう。

起きた時間 時 分	寝た時間 時 分	体 調 よい ・ あまりよくない
--------------	-------------	---------------------

主菜

朝ごはん

いつ 時頃

何を

主食  主菜  副菜

昼ごはん

いつ 時頃

何を

主食  主菜  副菜

夕ごはん

いつ 時頃

何を

主食  主菜  副菜

間食

いつ 時頃

何を

夜食

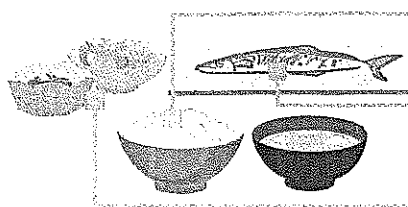
いつ 時頃

何を

3食とも主食・主菜・副菜はそろっていましたか？

3食とも そろっていた	2食は そろっていた	1食だけ そろっていた	1食も そろってなかった
----------------	---------------	----------------	-----------------



- ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。
- 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。