

以和貴会行事ニュース 53

第21回健康教室開催

令和 6年7月22日（月）集会所で、46名の参加で開催しました。
 今回は会員外の方にも参加頂きました。[3名]
 今回は、（株）明治の「食育セミナー」の出前講座を開催しました

テーマ [カラダは食べた物からできている～元気な人生100年のヒント]

講師 明治食育担当 高井 紀子 管理栄養士



高井紀子 管理栄養士



以和貴会 中谷会長 挨拶



meiji 食べる習慣がカラダにできる

BMI (Body Mass Index) Table:

性別	35	40	45	50	55	60	65	70	75
150	17.9	19.9	20.4	22.2	25.1	28.1	30.6	32.2	35.7
165	16.5	18.0	18.4	20.0	22.8	25.7	28.5	30.9	34.5
180	15.0	16.3	16.6	18.0	20.3	22.9	25.8	28.1	31.8
195	13.6	14.6	14.8	16.0	18.1	20.4	22.7	24.6	28.4
210	12.3	13.1	13.2	14.2	16.0	18.1	20.1	21.7	25.6
225	11.2	11.8	11.9	12.7	14.3	16.1	17.8	19.1	23.0
240	10.2	10.7	10.8	11.4	12.8	14.4	15.8	16.9	20.4
255	9.3	9.7	9.8	10.3	11.5	13.0	14.3	15.3	18.8
270	8.5	8.8	8.9	9.3	10.4	11.8	12.9	13.8	17.2
285	7.8	8.0	8.1	8.4	9.4	10.7	11.7	12.5	15.6
300	7.2	7.3	7.4	7.6	8.5	9.7	10.6	11.3	14.0

運動・歩くこと

適切な運動は、健康維持や生活習慣病の予防に効果的です。

歩行は、手軽にできる運動で、心臓や血管を鍛え、血行を促進し、ストレスを軽減する効果があります。

日常生活習慣

毎日の生活習慣が健康を左右します。規則正しい生活を送ることで、心身の健康を維持しましょう。

睡眠、食事、運動、ストレス管理は、健康の4つの柱です。

バランスの食事

健康的な食生活を送るためには、栄養バランスの取れた食事を摂ることが大切です。

野菜、果物、タンパク質、脂質、炭水化物をバランスよく摂りましょう。



運動・歩くこと

◆適度な運動によって期待できる効果

- 認知症予防
- 心肺機能強化
- 柔らかい血管
- 動く足腰
- おいしく食べられる（お感がよく）
- 体温上昇により免疫力向上
- Happy 毎日楽しく過ごせる
- 社会参加（人生の質向上）



體

これ何と読む
 答えは参加者に聞いて？