



食事のとり方の心得

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい！ できることから始めよう！



食事のあいさつしていますか？



「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

「ごちそうさま」

「馳走（ちそう）」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

自分の「ちょうどよい」体型の目安を知っていますか？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI）です。

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

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、18.5～24.9です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いといわれています。

特に若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。自分のBMIを定期的にチェックし、しっかり食べて、からだを動かして、適正体重をめざしましょう！

よく噛んで食べていますか？



夕食が遅い場合は工夫を！

- アルバイトなどで夕食をとるのが遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて食べましょう！帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられ、また、夜中の食べすぎ予防にもなります。
- 例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけに行ってみましょう。