

# れんけい君

発行元：地域医療連携室

国家公務員共済組合連合会

舞鶴共済病院

〒625-8585

京都府舞鶴市字浜 1035 番地

TEL 0773-62-2510《代表》

## 食生活について



舞鶴共済病院 栄養課

日本人の食生活は、飽食状態にあり、この飽食が健康にもたらす影響として、若年性の肥満や壮年期以降の生活習慣病が多くなってきています。

食べすぎ・偏食・朝食ぬきなど食生活の乱れが原因となっています。

BMI（肥満度）を基準にし健康な体を保つことが大切です。



適正な体重の維持、栄養のバランスの良い食事、脂肪や塩分のとりすぎ、カルシウム・鉄などの摂取に気をつけた食事をするように心がけましょう。

(例) 身長170cm 体重63kgの男性の場合

1日の摂取量 エネルギー2000Kcal 蛋白質 80g 脂質 46g

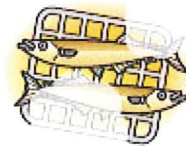
### 栄養のバランスの良い食事(1)日糧

ご飯	200g×3回	豆腐	100g	果物	150~200g
芋	60~80g	牛乳	200cc	油	20g
肉	60g	野菜	緑黄色野菜 100g	砂糖	20g
魚	80g		その他野菜 200g		
卵	50g	海藻	5g		

BMI と肥満の判定	
BMI	判定
≥25~30>	肥満1度
≥30~35>	肥満2度
≥35~40>	肥満3度
≥40	肥満4度
≥18.5~25>	普通体重
<18.5	低体重

$$BMI = \frac{\text{体重kg}}{(\text{身長m})^2}$$

$$\text{標準体重} = 22 \times (\text{身長m})^2$$



#### 朝食

- ・ご飯・味噌汁・茄子煮
- ・含煮(かまぼこ、三度豆)
- ・のり佃煮

エネルギー 498kcal



#### 昼食

- ・ご飯・酢の物(もずく、きゅうり)
- ・焼肉風(牛肉、玉葱、人参、ピーマン)
- ・キャベツ・みかん・牛乳
- ・旨煮(じゃがいも、玉葱、人参、竹輪)

エネルギー 741kcal



#### 夕食

- ・ご飯・焼き魚(卵パ-みりん漬)
- ・天ぷら(かまぼこ、茄子、ししとう)
- ・田楽(焼豆腐、大根、こんにゃく)
- ・酢の物(きゅうり、金糸卵)
- ・バナナ

エネルギー 754kcal

### 『かかりつけ医』をもちましょう！

紹介状があれば以下のようなメリットがあります

- 初診にかかる**特定療養費(2,100円)**が不要です。
- 病気の経過や服用中のお薬が判るので治療や診断に役立ち、検査やお薬の重複が防げます。
- 事前に受診予約ができます。

一般内科・消化器内科の初診は、他院からの紹介状が必要となります。

その他の診療科については、紹介状がなくても診察いたします。

ただし、かかりつけ医がある場合は可能なかぎり紹介状をお持ち下さい。