

生徒・学生さんの未来を応援！

出張

太りすぎない・やせすぎない 食によるヘルスアップ講座

講座の主な内容（一例）

- ・健康的なからだづくり
- ・適正体重とは？
- ・なにをどれだけ食べたらいいの？
- ・バランスのいい食事とは など



その他、講座の内容については、ご相談に応じます。

メガニョン

マグマシティPRキャラクター マグニョン

生徒・学生さんの近い将来、これからの未来に向けた体づくりや食生活について管理栄養士がお手伝いします！
1クラス、1サークル単位で対応できます。
お気軽にご活用ください。



対 象

高校生、短大生、大学生等

実施時間

30分～60分程度(ご相談に応じます)

期 間

随時受付中

申込方法

■FAXまたはメール

鹿児島市HPより申込書をダウンロードしお申込みください。
※HPへのアクセスは、下記QRコードをご利用ください。

■申込フォーム

下記QRコードよりお申込みください。

※費用は**無料**です。



マルニョン

＜お申し込み・お問合せ先＞

鹿児島市 保健予防課（栄養担当）

TEL：099-803-6927

FAX：099-803-7026

✉：hokenyobou@city.kagoshima.lg.jp

鹿児島市HP
QRコード

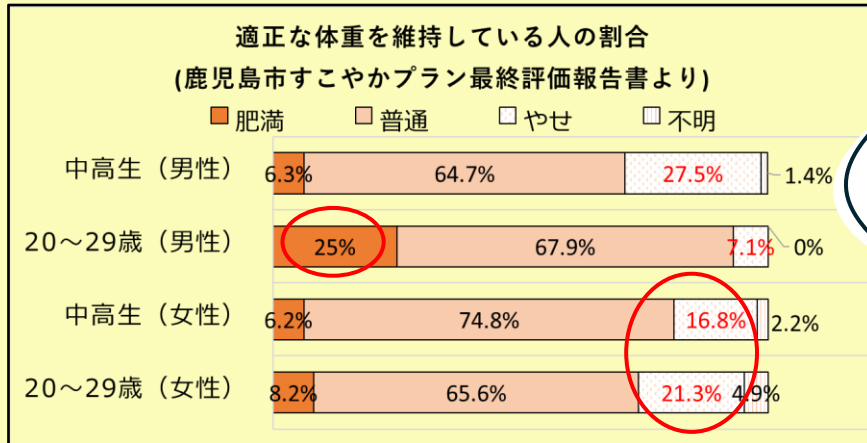


申込フォーム用
QRコード



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

しっかり食べてキラキラ輝こう！



20代男性は「肥満」
女性は「やせ」が
気になるね！



メガニョン

マグマシティPRキャラクター
マグニョン

●「若い女性のやせ」が問題に

やせは月経不順や骨量の減少等の、本人の健康のみならず、次世代の子供の健康に影響を及ぼす可能性があるとも言われています。

●男性はこれからの「肥満」に注意

男性の肥満は20代から増え始め、30代、40代にかけてさらに増加する傾向にあります。

Step1 体重のこと



自分のBMIをご存じですか？
BMIは体重と身長から算出される体格指数です。

「計算式にあてはめて計算してみましょう」
$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18歳～49歳の適正体重の範囲は、BMI値で18.5～24.9です。
自分の適正体重を知り、維持することが大切です。



マルニョン



ベビニョン

Step2 食事のこと

3食きちんと食べていますか？
欠食や偏食を繰り返すと栄養バランスが崩れてしまいます。
特に若い世代は、カルシウム・鉄・食物繊維等が不足しがちです。
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、食事の質を高めましょう。

Step3 運動のこと

適度に運動していますか？
運動をすると血流が良くなり、筋肉量が増えると代謝が高まります。
また、こころの状態にも良い影響を与えます。