

# ジョイフルランチ新聞 XI

毎日寒い日が続きますが、皆様体調はいかがですか？今回は健康を大きく取り上げました。またこの季節悩まされるカサカサ肌を防ぐ食べ物を紹介します。



## 健康になる！一日に必要なカロリー



健康になるための第1ステップ。自分にとっての1日のカロリーを知りましょう！

(1)身長から、自分の**適正体重**を知る。

例 身長170cmの方なら  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$  63.58kgが適正体重となります。

(2)あなたの普段の活動パターンから体重1kgあたりに必要な**カロリー数値**を計算する。

・軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	(25~30)
・中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	(30~35)
・重い活動	農業、漁業、建設作業	(35~40)
・重労働	スポーツ選手	(40~)

(3)適正体重にカロリーの数値をかけると「1日に必要なカロリー」の目安がわかる。

**適正体重 × カロリー数値 = 1日に必要なカロリー**

身長170cmの一般事務系のサラリーマンなら

$63.58\text{kg} \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1907$

1590~1907kcal(キロカロリー)が目安ということになります。

ご自分の摂取カロリーを知り、食生活を見直してみましょう！皆様が今年も健康でいられますように。

第2ステップもまたご紹介していきます。



## 節分と大豆



小粒でも豊富な栄養素 幸もたらず縁起の良い穀物

◎大豆に含まれる栄養成分

大豆には、体内の酸化を防ぐビタミンEをはじめ、ビタミンB1・B2・Kなどのビタミン類や、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラル、また食物繊維も多く含まれています。これらの栄養素は、疲労回復や老化防止、便秘予防などに効果が期待できます。

◎大豆に含まれる機能性成分

- ・大豆レシチン→総コレステロールを下げる効果
- ・大豆サポニン→抗酸化作用、コレステロールなど血中脂質の低下、肝機能の改善などの効果
- ・イソフラボン→骨粗鬆(しょう)症の予防や更年期障害の症状を軽減する効果

「栄養1口メモ」 冬のカサカサ肌を防ぐ食材についてご紹介します！

①β-カロテン (にんじん、パセリ、ほうれん草、大根、カボチャなどの緑黄色野菜)

②ビタミンB<sub>2</sub> (レバー、豚肉、うなぎ、うずら卵、チーズ)

③ビタミンB<sub>6</sub> (にんにく、まぐろ、かつお、さけ、鶏ささみ)

④ビタミンE (たらこ、あゆ、いくら、大根(葉)、モロヘイヤ)

これらは身体を温め保湿効果を高めてくれます！ぜひお試しください。

