



# 栄養の日・栄養週間



## 栄養ワンダー2021 「食べる」をウォッチング

	人数	名	BMI 平均値
10代	男	6	20.1
	女	9	20.8
20代	男	5	20.5
	女	17	19.2
30代	男	2	23.5
	女	4	20
40代	男	4	22.4
	女	3	20.6
50代	男	7	23.8
	女	8	20.7
60代	男	8	24.6
	女	16	21.4
70代	男	18	23.1
	女	22	22.8
80代	男	4	23.2
	女	5	18.3
計		138	

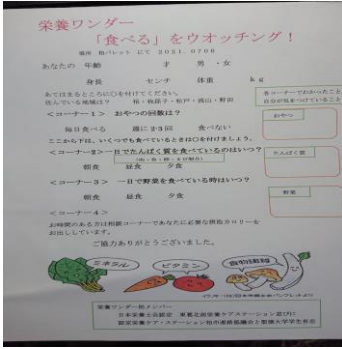
1日ですたんぱく質を摂るのはいつ

3食	65名	47.2%
2食	39名	28%
1食	34名	24.8%
	138名	100%

BMI (体格指数) は  
 $\text{体重 (kg)} \div \text{【身長 (M)} \times \text{身長 (M)} \text{】}$

たんぱく質を1日に		BMI21.5以上 (名)	BMI21.4以下 (名)
2食	朝・昼	1	6
	昼・夜	12	4
	夜・朝	3	13
1食	朝	0	1
	昼	5	6
34名	夜	9	13

問い合わせ先: 認定栄養ケアステーション・柏市連絡協議 会長 中村 信子  
 090-8000-6015 ezk05307@gmail.com



**栄養ワンダー柏メンバー**  
 日本栄養士会認定 東葛北部栄養ケアステーション並びに認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会と聖徳大学学生有志等延べ人数 22名の管理栄養士が来場されたお客様とアンケートを基にお話しました。参加来場者数は延べ 151名でした。(アンケート有効数138名)  
 年齢ごとの目標とするBMI  
 18歳-49歳 18.5~24.9  
 50歳-69歳 20.0~24.9  
 70歳以上 21.5~24.9  
 毎食たんぱく質を摂る方の割合が半分にもいきません。欠食されている方のBMIは低く、朝のたんぱく質摂取は昼の元気に動くホルモんに、夜の眠くなるホルモンに変わります。自分のお食事を見直してもらえるように地域の方々のお食事のサポートをこれからもいたします。

時：① 2021年7月6日（火） 13：00 から 16：00

② 2021年8月19日（木） 9：30 から 11：30

場所： パレット柏多目的スペース A

栄養ワンダー柏メンバー 日本栄養士会認定 東葛北部栄養ケアステーション並びに認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会と聖徳大学学生有志等延べ人数 22名の管理栄養士が来場されたお客様とアンケートを基にお話しました。参加来場者数は延べ 151名でした。

赤ちゃん連れの家族から 80歳まで、年齢は千差万別でした。私たちは地域の皆様のお食事の相談にこれからも力を入れてまいります。

「食べる」ことは「生きる」こと。

健康で生きる為にはどのように食べて行けばいいのかをお伝えし、  
皆様の食生活を見直すきっかけになるといいなと思います。