

栄養編

体の栄養状態をチェックしよう!

□6カ月間で2~3kg以上の体重減少があった。

✔**が**ついたら**低栄養**かも!?



上に当てはまった方は下の計算式に
体重と身長を当てはめて**BMI**を
求めてみましょう!!

体重と身長から求められる
体格を表す指標

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

(例)身長 158 cm、体重 44kg の方の場合

体重 44(kg) ÷ 身長 1.58(m) ÷ 身長 1.58(m) = BMI 17.6

65歳以上の目標 BMI は **21.5 ~ 24.9**

BMI が目標 BMI 値以下だった場合、**低栄養のリスクが高い状態です!!**

低栄養にならないために!

「毎日3食」「バランスの良い食事」をとりましょう!

下の「**さあにぎやか**に**いた**だく」の10食品を毎日食べるとさまざまな栄養素を取ることができます。食事の中に取り入れるようにしましょう!

| | | | | | | | | | | |
|----|----|---|--------|----|-----|---|-----|----|-----|---|
| さ | あ | に | ぎ | や | か | に | い | た | だ | く |
| かな | ぶら | く | ぎゅうじゅう | さい | いそう | も | たまご | いず | だもの | |
| | | | | | | | | | | |

3月号では社会参加ができる場「ふれあいサロン」をご紹介します▶▶▶

弥富市立 よっば小学校 校名決定

大藤小学校・栄南小学校・十四山東部小学校・十四山西部小学校

小学校4校を再編し、令和10年4月に現在の十四山西部小学校の位置(六條町大山94番地)に開校する新しい小学校の校名が決定しました。(それを定める条例が令和6年12月議会で議決されました。)

校名に込めた思い

- ✿4つの小学校の統合により、健全な育成と幸せを願い、四つ葉のクローバーをイメージ
- ✿4つの小学校が一つになり、子どもたちや地域の融合の象徴となるように
- ✿永久に市民から愛される学校になるように

校名が決まるまで! } たくさんのご応募ありがとうございました。



【今後の予定】

令和9年度**校舎完成** 校章、校歌の決定 スクールバスの導入



～スポーツをエンジョイして深める絆～

ENJOY SPORTS DAY 2025

FREE
3/8 (sat)
AM 9:30 雨天 決行
START



申込期間

2月7日 金
AM 9:00~

予定種目

モルック・ポッチャ・カローリング・バドミントン・卓球・ストラックアウトなど
※種目については予告なく変更することがあります。

地震・風水害などにより中止の場合があります。
市教育委員会公式Xをご確認ください。



市教育委員会
公式X

- ところ…総合社会教育センター アリーナ
- 対象者…どなたでも (小学生未満は保護者同伴)
- 申し込み方法…総合社会教育センター窓口、電話、二次元コード▶



主催：市スポーツ推進委員会
問総合社会教育センター
✉shakyo-t@city.yatomi.lg.jp

詳しくはこちら▶

