



# えいようだより 4月号

第153号

発行 令和7年  
静岡県立総合病院  
栄養管理室

## ⚠️ 痩せ・肥満に注意

BMI (Body Mass Index) とは肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。BMI が22になるときの体重が標準体重で、総死亡率が最も低くなる状態であるとされています。下の表を参考に現在のBMIを計算してみましょう。日本肥満学会の定めた基準で「肥満」に分類された人は標準体重に近づけるように生活習慣を見直してみましょう。

### \*BMIの求め方\*

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \text{kg/m}^2 \end{array}$$

例) 60 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 23.4 例) 160cm、60kgの場合

BMI	BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 25	25 ≤ BMI < 30	30 ≤ BMI < 35	35 ≤ BMI < 40	40 ≤ BMI
判定	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

### \*標準体重の求め方\*

$$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{標準体重} \\ \text{kg} \end{array}$$

例) 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3 例) 160cm、60kgの場合



## 今月のレシピ 豆苗と豆腐のサラダ

### <材料 2人前>

豆苗 1袋  
木綿豆腐 150g

A 炒りごま 大さじ1  
ごま油 大さじ1杯  
にんにくチューブ 1cm

### <作り方>

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み500Wで1分加熱する。(600Wなら50秒程度)
- ② 豆苗を食べやすい大きさに切り、水気を切った①を崩しながら一緒に和える。
- ③ Aの調味料を加え、混ぜたら完成。

胡麻を使うことで  
食塩なしでもおいしく  
食べられます



1人分 エネルギー:163kcal たんぱく質:8.6g 脂質:13.4g 炭水化物:2.1g 食塩:0.01g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。

来月からしばらく、えいようだよりお休みになります

