



えいようだより 4月号

第69号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

特集 自分の標準体重を知っていますか？

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。(次号では減量方法について紹介する予定です。)新しい季節、体を軽くして、スタートしませんか。

①現在の体重からBMIを求める。

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

例) 身長165cm、体重80kgの場合 $80(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 29.4(\text{kg/m}^2)$

②計算したBMIを肥満の判定基準に当てはめる。

BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40未満	40以上
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)

※BMI35以上を「高度肥満」と定義。 日本肥満学会 2011

③標準体重を求める。

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

例) 身長165cmの場合 $1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m}) \times 22 = 59.9(\text{kg})$

今月のレシピ 簡単でヘルシー♪ ～キャロット・ラペ～

〈材料〉	人参	60g (1/2本)	レモン汁	5g (小さじ1)
(1人分)	塩(塩もみ用)	1g	オリーブオイル	3g
	白ワインビネガー(または酢)	8g (大さじ1/2)	粒マスタード	5g

<作り方>

- ①にんじんは皮をむいて千切りにして、塩を加えて軽くもむ。約10分おいて、出てきた水分をぎゅっと絞る。
- ②①に白ワインビネガー、レモン汁、オリーブオイル、粒マスタードを加え、さっと混ぜる。



お好みでクルミを加えてもおいしいです

1人分 エネルギー:64kcal たんぱく質:0.8g 脂質:3.9g 塩分:0.7g



★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★