



健康は適正な体重管理から

ご自身の体重を把握されていますか？最近、お腹周りが気になる・体重が増えてきた・減ってきた等々気になっていただけ「まあいっか」とほったらかしにされていませんか？

日本人の肥満の割合は 2019 年の国民健康・栄養調査の結果からみると男性 33.0%女性 22.3%。男性ではここ 5 年で有意に増加してきています。また、食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりがない」と回答された割合が最も高く、男性 24.6%、女性 25.0%でした。

❖ BMI って何？ (Body Mass Index) 身長と体重で表す体格指数



自分がやせ型なのか肥満なのかこの数値で確認してみましょう

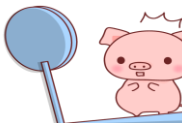
やせ：18.5 未満	標準：18.5 以上 25 未満	肥満：25 以上
------------	------------------	----------

標準=BMI22→糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もかかりにくい数値

BMI = 【体重(kg)】 ÷ 【身長(m)】 ÷ 【身長(m)】

*例) 身長 165 cm 体重 75 k g の場合 75kg÷1.65m÷1.65m=27.5(BMI) 肥満

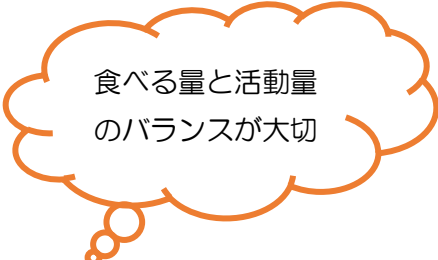
❖ 適正体重は何キロ？



適正体重 = 【身長m】 × 【身長m】 × 22 (標準 BMI)

*例) 身長 165 cm の場合 1.65m × 1.65m × 22 = 59.9kg

やせ過ぎは低栄養になりやすく
太り過ぎは生活習慣病に。。。
体脂肪率にも気を付けよう



食べる量と活動量のバランスが大切

健康体重を維持するためには？

- 食事は 1 日 3 回
- 夕食は 21 時までには食べ終わる
- よく噛んでゆっくりと
- 野菜は毎食たっぷり
- 揚げ物・甘い物を摂りすぎない
- たんぱく源は毎食摂取
- 適度な運動習慣で筋力アップ

簡単料理のご紹介

～良質なたんぱく源(たまご編)～



カニと筍のたまご炒め



- 【材料】 2 人分
 カニ缶…1 缶
 たけのこ…1/2 本
 ピーマン…1 個
 たまご…3 個
 塩…ひとつまみ
 こしょう…少々
 オリーブ油…適量

【作り方】

1. たけのこは薄切りにして下茹でする。ピーマンは細切り、たまごは溶いて塩・こしょうで軽く下味をつける。
2. フライパンを熱し、オリーブ油小 2 でたまごを炒め、半熟状になったら一度お皿に取り出す。
3. フライパンにオリーブ油小 1 を足し、たけのこ・ピーマン・カニを炒め塩で味を整える。
4. 2 を戻し入れ軽く炒めたら出来上がり。



～栄養指導行っています～
当院外来では、管理栄養士による栄養指導を実施しています。お気軽にお問合せ下さい。(食生活が気になる方・生活習慣病をお持ちの方)