



3月の給食だより

《 体重コントロールは健康への秘訣 》

皆さんは定期的に体重を測っていますか？自分の体重を把握することは身近にできる健康管理です。しかし、実際は体重計を持っていても**2人に1人(44.5%)**は月に数回、または測定していないという調査結果(オムロンヘルスケア)もあり、体重測定が習慣となっている方は少ないようです。

●体重は多すぎても少なすぎても×

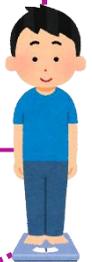
『肥満』や『やせ』は生活習慣病や低栄養などの様々な疾病や健康障害のリスクとなります。体重測定により現在の自分の体格を示す**BMI**を知ることができます。

$$\text{BMI} \left[\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \right] = \frac{\text{体重} \left[\text{kg} \right]}{\left(\text{身長} \left[\text{m} \right] \times \text{身長} \left[\text{m} \right] \right)}$$

やせ	標準	肥満
～18.4	18.5～24.9	25.0～

【目標とする BMI】

18～49 歳…18.5～24.9
 50～69 歳…20.0～24.9
 70 歳以上…21.5～24.9



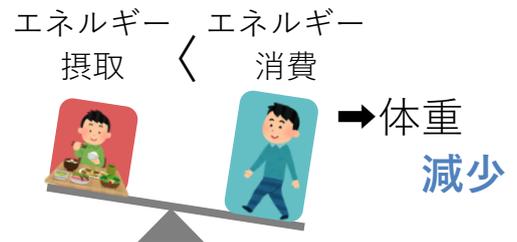
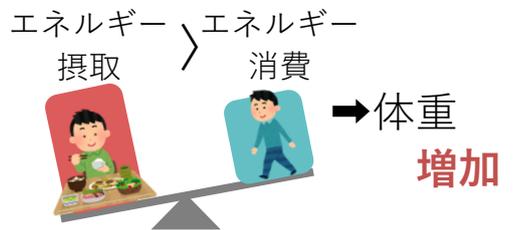
例：身長 165cm 体重 60kg の場合

$$\text{BMI} = \frac{60 \left[\text{kg} \right]}{\left(1.65 \left[\text{m} \right] \times 1.65 \left[\text{m} \right] \right)} = 22.1 \frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \rightarrow \text{標準}$$

●体重測定で自分に必要な食事の量を知りましょう

体重は食事の影響を大きく受けます。1日の活動で消費するエネルギー量より食事による摂取するエネルギー量が多ければ、体内で利用し切れなかったエネルギーは脂肪として蓄積され体重は増加します。一方、摂取エネルギーが少なければ、蓄積されている脂肪や筋肉を分解して不足分を補うため、体重は減少します。

定期的な測定により、体格だけでなく、**体重増加**や**減少**の『**体重の変化**』にも気がつきやすくなります。体重の変化と**普段の食事量や内容の両方を意識しながら、体重をコントロール**しましょう。



●体重測定のポイント

- ・ 食事や入浴、運動直後の測定は避け、同じ時間(タイミング)で測定する
体重は直前の食事や入浴、運動などの食物や体内の水分の影響を受けやすいため、避けてできるだけ条件を同じにしましょう。
- ・ 1日1回測定する

< 参考 保健指導リソースガイド >



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
 しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
 朝食に野菜料理をプラスすると、
 1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2022年3月1日