

# 栄養だより

No. 11 2022年3月号

## 適正な体重管理で健康的に！

近年、日本では肥満の人が増えていると言われています。2019年に行われた国民健康・栄養調査では男性33.0%、女性22.3%が肥満だということが分かりました。「コロナ太り」という言葉が出てきたように、以前よりも家にいる時間が多いため、活動量が少なくなったり、食べる量が多くなって体重が増えてしまったということはないでしょうか？今回は適正な体重管理について考えてみましょう。

### ◎BMI とは？

BMI (Body Mass Index) は身長と体重で計算できる体格指数になります。自分の体重が適正かどうかを知る指標になります。標準よりも低ければ「やせ」、標準より高ければ「肥満」という評価になります。ぜひ計算してみてください。また、年齢によってBMIの標準は変わってきます。

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

(例) 身長 160cm・体重 65 kg の人の場合  $\Rightarrow 65 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 25.4$

年齢	18~49 歳	50~64 歳	65 歳以上
BMI (標準)	18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

### ◎適正な体重は何kg？

BMI を計算してみてもいかがだったでしょうか？肥満は、脂肪肝や通風を引き起こしたり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させる原因になります。適正な体重を知っておくことはとても重要です。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (理想的な BMI)}$$

(例) 身長 160cm の人の場合  $\Rightarrow 1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.3 \text{ kg}$

### ◎生活習慣の見直しをしてみましょう！

体脂肪 1 kg 減らすには

7000kcal の消費が必要

- ・夜遅くに食べないようにする
- ・満腹感を感じやすくなるため、ゆっくりよく噛んで食べる
- ・アルコールや清涼飲料水、お菓子の摂取は控える
- ・適度な運動 を行う



### ~おすすめレシピ~



### <フライパンいらず！チキンロール>

☆材料 (2人前)

- ・鶏むね肉 1枚
- ・人参 1/4本
- ・冷凍いんげん 適量
- ・大葉 3枚
- ・万能ねぎ お好みで
- ・ポン酢 大さじ2杯

※中に巻く野菜はもやしやナスなどお好きなものに変更してもOK!

☆作り方

- ①人参は太めの短冊切りにする
- ②鶏むね肉は厚いところに包丁を入れ観音開きにする。
- ③広げた鶏むね肉に大葉をのせて、人参・いんげんをのせる。
- ④鶏むね肉を手前から奥に巻く。
- ⑤ラップでキャンディーのようにくるむ。
- ⑥爪楊枝をさして崩れないようにする
- ⑦お皿にのせて600Wのレンジで3分加熱し、ひっくり返して3分加熱する。
- ⑧ラップを外し、食べやすい太さに切って、ねぎとポン酢をかけて完成。