



栄養管理科だより (No.17)

## 「肥満を防ぐ」

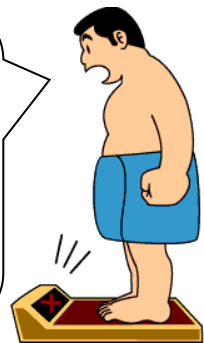
肥満は様々な生活習慣病の温床となります。エネルギー（カロリー）の取り過ぎや運動不足によって体脂肪が過剰になった状態が肥満です。

### 肥満の判定

肥満かどうかは  $\text{現在の体重} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$  で判定します。

判定	BMI
普通体重	18.5 以上～25 未満
肥満度 1	25 以上～30 未満
肥満度 2	30 以上～35 未満
肥満度 3	35 以上～40 未満
肥満度 4	40 以上

例えば・・・  
 身長 165cm  
 体重 75kg の場合  
 $75 \div 1.65 \div 1.65$   
 = BMI 27.5  
**肥満度 1**



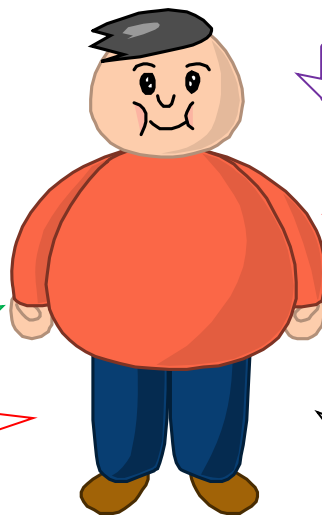
### 太らない・痩せやすい生活習慣とは？

お酒とおつまみは  
ほどほどに

運動習慣をつくる

夜遅い時間に食べない

食事はいつも腹8分目



こまめに体重測定を

外食を減らす

動作はキビキビと

1日3食規則正しく



野菜はエネルギー（カロリー）が低く、ビタミン、ミネラル、食物繊維の大切な供給源にもなります。毎食野菜料理を取り入れて「栄養バランス」のとれた食事を目指しましょう。