

食生活だより

令和3年3・4月号
神立病院 栄養科発行

ご自身のBMI・適正体重をご存知ですか？

◎BMI (Body Mass Index) とは？

体重と身長から算出される**肥満度**を表す体格指数です。

あなたのBMIは？

$$\text{体重} \text{ ______ kg} \div \text{身長} \text{ ______ m} \div \text{身長} \text{ ______ m} = \text{ ______ kg/m}^2$$

※身長cmを m に変換して計算する。

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75 以上	21.5~24.9

【自分の年齢と比較してチェック】

目標とする BMI より…
→低い場合は「やせ」
→高い場合は「肥満」

◎適正体重とは？

日本肥満学会では、BMI が **22** を適正体重とし、**最も病気になりにくい体重**とされています。

あなたの適正体重は？

$$\text{身長} \text{ ______ m} \times \text{身長} \text{ ______ m} \times \text{22} = \text{ ______ kg}$$

※身長cmを m に変換して計算する。

例) 身長 160 cmの場合

$$\text{身長 } 1.6\text{m} \times \text{身長 } 1.6\text{m} \times 22 = 56.32 \quad \underline{\underline{\text{約 } 56 \text{ kg が適正体重!}}}$$

◎適正体重から1日に必要なエネルギー量を計算しましょう！

あなたの必要エネルギー量は？

$$\text{適正体重} \underline{\hspace{2cm}} \text{kg} \times \text{身体活動量} \underline{\hspace{2cm}} \text{kcal/kg} = \text{kcal}$$

※疾患をお持ちの方は医師、栄養士に相談して下さい。

身体活動量 =

日常生活	25~30kcal/kg	デスクワーク、家事など
重労働	35kcal/kg~	力仕事

例) 適正体重 56 kg、日常生活の場合

$$\text{適正体重 } 56 \text{ kg} \times \text{身体活動量 } 25 \sim 30 \text{ kcal/kg} = \underline{\underline{1400 \sim 1680 \text{ kcal}}}$$

(1日に必要なエネルギー)



「やせ」または「肥満」の方は注意が必要です!!

『やせ』による健康リスク

高齢者では低栄養状態になり、免疫力の低下、傷の治りが悪くなる、筋力の低下による転倒から寝たきりになるリスクが高くなります。



『肥満』による健康リスク

肥満は糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病を発症するリスクが高くなります。



※食事内容等で不安な方は、当院の管理栄養士よりお話をさせていただくことができます。
まずは主治医へ相談して下さい。