



気を付けよう！秋の肥満対策



食欲の秋ですね。美味しいものを食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまったという方もいらっしゃると思います。肥満を放っておくと生活習慣病につながる可能性があります。

☆肥満度を計測してみましよう！

肥満度の判定は、BMI (Body Mass Index) という指標を用います。BMIを求める計算式は、

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI (kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満 (1度)
30以上35未満	肥満 (2度)
35以上40未満	肥満 (3度)
40以上	肥満 (4度)

(例) 身長160cm、60kgの場合
 $60\text{kg} \div 1.60\text{m} \div 1.60\text{m}$
 $= 23.4\text{kg/m}^2$



BMIが25を超えていた方は要注意です。逆に18.5を下回っている方は痩せているため、低栄養などの危険性があります。

☆日々の生活を見直しましょう！

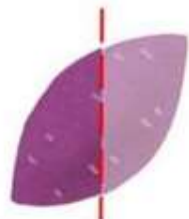
- ①食事は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！
- ②間食はほどほどに！
- ③適切な運動を行う！



☆旬の食材のカロリーについて



焼きサンマ 1尾 (約150g)
214kcal



さつまいも中1/2本 (約100g)
124kcal



あまぐり 5個 (約100g)
166kcal



柿 1個 (約200g)
115kcal