



適正体重を知ろう

皆さんはご自身の体重を把握していますか？ご自身の体調を知る指標として手軽なのが体重です。近年は男性の肥満、女性の痩せが増えてきています。どちらも病気のリスクが高まります。ご自身の適正体重を知り自分の身体を見つめなおしてみましょう。

○肥満傾向だと・・・

糖尿病や脂質異常症、心疾患などの生活習慣病のリスクが高まる

○痩せ傾向だと・・・

貧血や骨粗鬆症、免疫機能低下などのリスクが高まる

BMIとは??

→身長と体重で表す体格指数のこと

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

※上記の中で最も病気のリスクが低いとされたいのが BMI22といわれています。

自分のBMIは？

BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

例)65 kg÷(1.6m×1.6m)=25.3→**肥満傾向!**

適正体重は？

適正体重=身長m×身長m×22(標準BMI)

例)1.6m×1.6m×22=56.32 kg

体重だけでご自身の健康を図ることは難しいですが、自分の適正体重を知ることで生活習慣を見直す一歩になるのではないのでしょうか？上記にあてはめて計算してみましょう！

どんな食事を摂ればいいのか？と迷ったらぜひ一度管理栄養士にご相談ください！

○今月のレシピ

今が旬！青森特産品のごぼう料理を紹介します！

～ごぼうサラダ～

- ◇ ごぼう 50g
- ◇ 人参 10g
- ◇ ひじき(乾燥) 1.5g
- ◇ 枝豆 15g
- ◇ 胡麻ドレッシング 10g



エネルギー 97Kcal 炭水化物 12.6g
 タンパク質 3.4g 食物繊維 5.2g
 脂質 5g



弘愛会病院では栄養相談を行っています。

○個人栄養指導

患者様一人一人に寄り添った実践しやすい食生活をお伝えするよう心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:30

※栄養指導は予約制ですが当日の相談も可能な場合があります。

ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。