

# 栄養ニュース

vol.19

## 適性体重を知ろう!!

みなさん、こんにちは!! 寒い季節となり体調を崩されていませんか? 年末年始は忘年会・クリスマス・お正月などの行事があり ついつい食べ過ぎたりしませんか?

必要以上のエネルギーを過剰摂取する事により生活習慣病や肥満を引き起こす原因となります。

自分自身の適性体重を知り健康な身体を維持できるようにしましょう。

### ・標準体重 算出法

標準体重

身長( )m × 身長( )m × 22 = ( )Kg

例) 身長160cm(1.6m)の場合  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$

### ・BMI 算出法

体重 ÷ (身長m × 身長m) = ( )

例) 身長160cm(1.6m) 体重55kg場合  $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$

【・25以上 → 肥満 ・22 → 標準 ・18.5 → やせ】となります。

みなさんも計算してみて下さいね!!



### 行事食



10月31日  
ハロウィンをテーマに  
かぼちゃババロアを患者さんへ  
提供しました♪