



知っていますか？自分の適正体重～2月は生活習慣病予防月間～

問保健センター ☎ 52-4999

体重は自分自身の健康状態の目安となります。太りすぎは、メタボリックシンドロームの入り口であり、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因になり、やせすぎは、骨粗鬆症や貧血の原因にもなります。自分自身の適正体重を知って、生活習慣を見直してみませんか？

■自分の適正体重を計算してみましょう

【適正体重の計算方法】

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重 (kg)
(例えば身長 170cm の人の場合)

1.7 × 1.7 × 22 = 63.58 → 適正体重は 63.58kg

【BMI の計算方法】

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

○ BMI のカテゴリー

18.5 未満・・・やせ、18.5～25 未満・・・正常、

25 以上・・・肥満

(例えば身長 170cm、体重 70kg の人の場合)

70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2 → BMI は正常



■『一無・二少・三多』の健康習慣で

適正体重を維持しましょう

・一無＝『無煙（禁煙）』

喫煙は生活習慣病のリスクを高め、周りにいる人にもその害をまき散らすことにもなります。

・二少＝『小食、少酒』

毎日の食事とお酒などの量を少なめに心がけましょう。食事に関しては、1日の塩分量の目安を男性は8g、女性は7g以内とし、偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

・三多＝『多動、多休、多接』

身体を動かすことは、健康づくりにはかせません。また、休息や睡眠を十分にとることで心身がリフレッシュできます。そして、趣味などを通して多くの人に接することはストレス発散になります。

保健センターでは、毎月第1火曜日に高齢者いきいき館で『健康栄養相談』を実施しています。ぜひご利用ください。

- ① 大根、人参はいちよう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらし、あくを抜いて水気を切る。
- ② 豆腐は水気を切る。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒めてだし汁を加える。煮立ったら火を弱めて、7～8分煮る。
- ④ ②を一口大にちぎり入れ、塩、しょうゆで調味し、小口切りにしたねぎを加える。

作り方

大根	120g
人参	40g
ごぼう	40g
木綿豆腐	120g
小ねぎ	20g
油	小さじ2
だし汁	4カップ
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー…62kcal
たんぱく質…3.2g 脂質…3.4g
カルシウム…62mg 塩分…1.1g



材料(4人分)

★けんちん汁★
カリウムや食物繊維の多い根菜類たっぷり、寒い時期にぴったりの一品です。
あっさりしているので食欲のないときでも食べやすい汁ものですが、鶏もも肉などを加えるとまたボリュームが出ておいしくいただけます。



いた
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会
日本食生活協会 低栄養予防レシピ参照