



ご自身の適性体重、知っていますか??

体重は**自身の健康や栄養状態の把握**に重要です。これからは**食欲の秋!**

これを機に生活習慣病予防のためにも適性体重を見直してみませんか?

BMI (Body Mass Index) を算出する方法

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 体重 60 kg、身長 165 cm の人の場合

$$BMI = 60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$$

BMI **25 以上**を「**肥満**」、**18.5 未満**は「**低体重 (やせ)**」に分類されます。



身長から適性体重を算出する方法

適性体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例) 身長 160 cm の人の場合

身長と体重の関係から肥満度を示す **BMI が 22 になる時の体重が**

適正体重と言われており、病気になりにくい体重とされています。



メタボリックシンドローム (メタボ) って?

メタボは肥満をきっかけに高血圧や高血糖、脂質異常となる状態のことを指します。運動不足や食べすぎなどの

生活習慣が原因となることが多いといわれています。

運動や食生活の見直しなどできることから行ってみましょう!



今月のおすすめメニュー

鶏ささみを使った野菜炒め

材料 2人前

鶏ささみ 3本 (150g)

料理酒 小さじ 1/3

塩 少々

片栗粉 大さじ 1

にんじん 30g

小松菜 1/2束 (150g)

干しいたけ 4枚

水 1/2カップ (干しいたけを戻しておく)

鶏がらスープの素 小さじ 1/2

サラダ油 大さじ 1/2



作り方

- ① ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにし、酒、塩を振り、片栗粉をまぶす。にんじんは短冊切りにし、小松菜はざく切りにする。水で戻した干しいたけは細切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、シイタケの順に入れて炒める。その後干しいたけの戻し汁、鶏がらスープの素を加えて強火でひと煮立ちさせる。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、ささみを加えて火を通し、最後に小松菜を加えて炒め、味をなじませる。

