

栄養だより

2021年
10月号



テーマ

「健康的な体重って？」

みなさん、近頃体重計に乗りましたか？
健康的な体重ってどれくらいなのか、考えていきましょう。

BMIとは

体格の大きさを表す指数のことで、値が小さいほど痩せ、大きいほど肥満を示します。

<分類>

- ・ BMI18.5未満 → 痩せ
 - ・ BMI25以上 → 肥満
- ※ただし、筋肉量が多い場合は、BMI25以上でも肥満には含まれません。

あなたのBMIを計算してみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例)身長160cm、体重50kgの人の場合
→ 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5

BMIは22が良い？

30～59歳の方を対象とした研究では、健康診断で糖尿病や心疾患などの検査項目で**異常が少なかったのがBMI22**という結果でした。

死亡リスクでみると…

年齢別の死亡リスクが低いBMI

- ・ 18～49歳 → 18.5～24.9
- ・ 50～64歳 → 20.0～24.9

(日本人の食事摂取基準2020より)

若い人はBMI22前後を目安にしましょう

<今月のおすすめレシピ>

かぼちゃとサバの味噌グラタン



調理時間の目安 30分



かぼちゃに含まれる**ビタミンE**は老化を予防し、さらにサバに含まれるDHA・EPAの働き(炎症を抑える)を助けます。

1人あたり
338カロリー 塩分1.0g

【材料(2人分)】

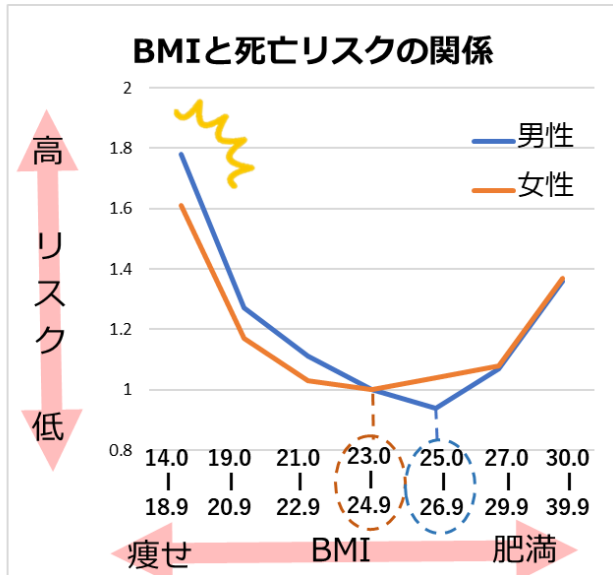
かぼちゃ…100g(中1/10個)
しめじ…50g(1/3株)
玉ねぎ…50g(小1/4個)
キャベツ…50g(大きい葉1枚)
鯖の味噌煮缶…1缶

バター…10g
薄力粉…20g(大さじ2.5)
牛乳…200g
塩・胡椒…適量
チーズ…10g

こんにちは！ふかつ歯科の管理栄養士の中野です。
今年の4月より、ふかつ歯科の一員として主に訪問にて食支援のサポートをさせて頂いております。
栄養だよりでは、食や栄養に関する情報を発信していきます。

肥満より痩せの方が危ない

40歳～103歳を対象にBMIと死亡リスクの関係を調べた研究では、**肥満よりも痩せの方がリスクが高い**ということが分かります。



(国立がん研究センター「日本のコホート研究のプール解析」より)

また、65歳以上の高齢者では、BMI22.5～27.4で死亡リスクが低く、**少し太っていた方が長生きできると考えられます。**

高齢者は特に痩せに注意し、BMI24前後を目安にしましょう。

体重だけにこだわらず生活習慣の見直しを

健康的な体重について考えてきましたが、病気になりにくい身体づくりには、**適度な運動・十分な睡眠・バランスの良い食事が大切です。**
BMIや体重は参考程度に、まずは生活習慣を見直してみましょう。

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm位の厚さに切り、500Wのレンジで2分加熱する。
- ② しめじ・キャベツ・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし②を炒める。
- ④ 具材がしんなりしたら、薄力粉を振りかけて混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ加えては混ぜる、を繰り返す、ホワイトソースにする。
- ⑥ サバ缶を入れ、フライパンの中でサバを食べやすい大きさにほぐす。煮汁は味見をしながら調整して入れ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑦ かぼちゃを入れて混ぜる。
- ⑧ 器に盛り付け、チーズをかけてトースターで焦げ目をつけたら完成！

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→

