

# 栄養だより

平成25年 10月 NO.221

秋の涼気も爽やかな、過ごしやすい毎日となりました。

皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマは**適正エネルギー量を計算しよう①**です。

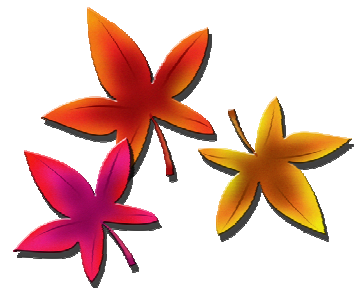
①まずは肥満度を計算します

現在の体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = **肥満度(BMI)**

判定	やせ(低体重)	ふつう	肥満Ⅰ度	肥満Ⅱ度	肥満Ⅲ度	肥満Ⅳ度
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上

☆BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、肥満度を表す指標です (日本肥満学会)

統計的には、BMI指数が22前後の人が最も病気になりにくく、死亡率も低くなっています。これを基準にした標準体重が日本肥満学会から推奨されています。



②次に標準体重を計算します

**22** × 身長(m) × 身長(m) = **標準体重(kg)**

☆健康を意識した場合、最も良い数値は**22**とされています。

～糖尿病栄養食事指導マニュアル患者用リーフレット10参照～

※来月はこれをふまえ、適正体重の計算、減量の量などについてお伝えします。