



計算してみよう 標準体重



「ダイエットをしたいけど、**何キロを目標**にすればいいかな？」
 「医師に**標準体重**を言われたが、**どうやって決められたのか**しら？」
 「標準体重に近づけることは、**身体にどう良いの**？」

今回は、健康的な体型の基準となる《**標準体重**》についてお話しします！

標準体重は、皆さんの身長から計算することができます。肥満は高血圧やコレステロール値の上昇、血糖値の上昇など様々な疾病の原因にもなりますし、痩せは栄養不足によりホルモンバランスの崩れや貧血、女性では生理不順などの原因になります。標準体重に近づけることは、健康的なフロポーションになるだけでなく、**さまざまな疾病や合併症の予防(生活習慣病予防)**につながるのです！

下記の計算式にご自分の身長をあてはめて、さっそく標準体重を計算してみましょう♪

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例：身長160cmの場合・・・160cm=1.6mなので

$$\text{標準体重} = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$$

よって、標準体重は **56kg** ということになります。



標準体重に関連して、《**BMI**》という痩せ・標準・肥満の判定方法があるのを聞いたことがありますか？

BMIの判定基準は以下のようになっています。

痩 せ	標 準	肥 満
18.5未満	22	25以上

BMIが22であるとき、**最も疾病にかかりにくい**と言われています。そのため、標準体重はBMIが22となる体重を算出するかたちになっています(標準体重の計算式の中に“22”があるのはそういった理由なのです)。

それでは下記の計算式で、ご自分のBMIを算出してみましょう♪

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \}$$

例：体重65kg、身長160cmの場合・・・160cm=1.6mなので

$$\text{BMI} = 65 \div \{ 1.6 \times 1.6 \} = 65 \div 2.56 = 25.39...$$

よって、BMIは **25** となり、判定は **肥満** ということになります。

体重を見直すことも
健康管理の1つです

季節の食材 今回は《**キャベツ**》にクローズアップ！

キャベツにはこんな栄養素が・・・

★止血時に重要な働きをする**ビタミンK**。

★酸化防止作用のある**ビタミンC**。

★胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や回復に効果がある**ビタミンU**(**キャベジン**とも呼ばれる)。

今出回っている『**春キャベツ**』は**やわらかく甘みがある**のが特徴です。

特徴を生かしたオススメの食べ方は・・・↓

『**千切りサラダ**』『**浅漬け**』など生のおいしさを♪

豚肉・お好みの野菜と炒めて、テンメンジャン・豆板醤・醤油・酒で調味した『**ホイコーロー**』などの炒め物♪

季節のおいしさを楽しんでみてくださいね！

過体重の場合にダイエットをするにあたり、**お食事の見直し**と共に、**有酸素運動**をすると脂肪も燃焼されて健康的に痩せることができます。有酸素運動には**ウォーキング**や**水泳**、**サイクリング**、**エアロビクス**などが挙げられますが、中でも**ウォーキング**が日常に取り入れ易

いかと思います。ご自分のその日の体調に合わせて目標歩数や時間を決め、無理なく継続することが大切です。



※病状によっては運動の種類、運動量、運動する時間帯などに制限がある場合があります。主治医に1度確認をされることをお勧めします。

●「標準体重に近づけるために**どんな食事**がいいかしら？」

●「私の食事、**どう変えれば良い**？」

疑問・質問がありましたらぜひ、当薬局の栄養士にお尋ねください。

☆☆ 詳細はスタッフにお問い合わせください。☆☆

プラザ薬局 TEL 048-969-2766 FAX 048-969-2767