

“熊循”栄養科だより 2015年秋号

秋になり、過ごしやすい毎日となりました。収穫の秋、食欲の秋を迎えて
つつい食べ過ぎてしまうということはありませんか？
今回は肥満とその予防について考えてみたいと思います。



まずは肥満度をチェック！

肥満度はBMI(Body Mass Index)が参考になります。下の計算式で計算してみましょう。

$$\boxed{\text{体重 kg}} \div \boxed{\text{身長 m}} \div \boxed{\text{身長 m}} = \boxed{\text{BMI}}$$



たとえば…

身長 173cm、体重 77.8kg の人の場合 ⇒ $77.8 \div 1.73 \div 1.73 = 26$ BMI 26 となります。

肥満度の判定基準 <small>(参考:日本肥満学会2000)</small>	
低体重	18.5以下
普通体重	18.5～25未満
肥満	25以上

BMI 25以上は要注意！！

肥満で一番こわいのは、命にかかわる多くの生活習慣病のもと
になりやすいことです。また、『睡眠時無呼吸症候群』や腰痛や
関節痛の原因になることもあります。

つついつつまんでしまう・・・そんなことはありませんか。

家族の食べ残しがもったいない、食後に甘いものを一口食べないと落ち着かない、
などの理由で必要ないひとくちをつまんでしまうということはありませんか？
もし、毎日50kcal分の余分なエネルギーを摂っているとしたら…
1年後に体重がどう変化しているかを計算してみましょう。



50kcal分のたべものとは?? ごはんなら2、3口分、まんじゅうなら1口分くらいです

$$50\text{kcal} \times 365\text{日} = 18250\text{kcal}$$
$$\text{体脂肪} 1\text{kg} = 7000\text{kcal} \text{なので、} 18250 \div 7000 = 2.6\text{kg}$$

ほんのひとくちの積み重ねで、1年間で2.6kgも体重が増加するという計算になります。これを10
年間続けてしまったら26kgの増加です。逆に、いま余分なひとくちを食べている人がそれをやめると、
1年間で2.6kg減量できる計算になります。合言葉は『そのひとくちが肥満のもと!』です。

“熊循”食のご紹介

“熊循”栄養科では、「食を創る」
をコンセプトに毎日こころを込めて
患者さまの食事を創っています。
今回も献立の一例をご紹介します。



～栗おこわ定食～
国産の栗を使用した栗おこわと鮭のみそ焼きの秋らしい定食です。



～敬老の日御膳～
手作りの助六寿司で敬老の日をお祝いしました。