



24年も栄養ニュースをよろしくお願ひします。

今年最初のテーマは「年末年始に体重が増えた方へ」です！

今月の担当は
管理栄養士
青柳です。

忘年会に新年会、親戚や同級生と集まったの食事会など、12月から1月にかけては何かと食生活が乱れがちです。また、寒さも増してくると体を動かす機会も減って、気がつくとも体重が…なんてことも。今年1年を健康的に過ごすためにも、**体重の管理**を始めてみませんか。

何はともあれ

現状確認

しばらく体重計にのっていない方は、のってみましょう。

体重計は外来ロビーにもありますよ！



で、どうなの？

自分の標準体重を確認！

体格指数（BMI）で今の自分が「標準」なのか確認しましょう。

BMIの計算方法は下記のとおりです↓

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

$BMI < 18.5$ … やせ

$18.5 \leq BMI < 25$ … 標準

$25 \leq BMI$ … 肥満

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

例：身長160cm 体重65kgの場合

$BMI = 65 / 1.6 / 1.6 = 25.4$

BMIが25以上なので「肥満」

標準体重 = $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

あとは毎日

計測と記録

時間を決めて体重を量り、記録をしましょう。

その日の出来事などを一緒に記録すると、振り返ったときに参考になりますよ！

