



キッチンだより No.7

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

今月のテーマ【**自己管理能力を高める!**】。

突然ですが、最後に体重を測ったのはいつですか？

体重は最も手軽で身近な健康指標なのです！

BMIは体重からわかる、やせや肥満の指標です。



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

で求めることができます。例えば、身長 150 cm、体重 50kg の人の場合⇒ $50\text{kg} \div 1.5\text{m} \times 1.5\text{m} = 50 \div 2.25 = 22.2$ となります。

BMI	
18.5 未満	やせ
18.5～24 未満	標準
24以上	肥満

ぜひ自分のBMIを計算してみてください。

BMI 22 がベストの**標準体重**といわれています。

もし現在のBMIがやせか肥満なら、BMI 22 のときの体重を目指して、食事を変えたい運動をしてみてください！

次回は、
低栄養についてです。



グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣

