

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

あなたの『理想体重』、知っていますか?

自分は「肥満なのかな?大丈夫かな?」って気になることがありますよね?肥満は自分のBMI(肥満指数)で、簡単に判定できます。BMIは自分の身長(m)と体重(kg)が分かればすぐに計算できるのです。

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

計算した数字が、18.5以上~25未満だったかたは『普通体重』だと考えられます。25以上だったかたは『肥満』。18.5未満だったかたは『やせ』です。BMIが『22』のときが生活習慣病を含めて最も病気にかかりにくい『理想体重』です。BMI『22』を目指し、食事と運動を見直してみましょう!自分の体重・食事・行動などを毎日簡単にでも記録しておく、日々の生活を振り返ることができ、ダイエットに効果的と言われています。

理想体重については自分の身長(m)から次の式で求められます。

$$\text{理想体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

ただ、体の中の脂肪の割合までは計算できませんので、BMIが適正でも脂肪の割合が高い『かくれ肥満』の可能性もあります。BMIは一つの目安の数字だと考えてください。

(監修:深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)



深谷赤十字病院管理栄養士
荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.05

サンマは秋の味覚でショウガとの相性抜群!

焼きサンマとショウガのまぜごはん

栄養価(1人分当たり)

- エネルギー 377kcal
- たんぱく質 10.2g
- 脂質 7.2g
- 炭水化物 63.8g
- 塩分 1.3g



おすすめポイント

サンマは良質なたんぱく質を含み、ビタミンD、Eや血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

サンマ1/2尾、塩少々、米1カップ、水200ml、ショウガ1かけ、昆布5cm角1枚、A(酒大さじ1/2、酢大さじ1/4、しょうゆ大さじ1/4、塩小さじ1/4)、万能ネギ1本

作り方

- 1 米は炊く30分以上前に洗って水に浸しておく
- 2 サンマは頭と内臓を除き、水洗いする。塩をふり、グリルで焼く
- 3 ショウガは針ショウガにし、仕上げ用に少量取り置く
- 4 炊飯器に①~③・昆布・Aの調味料を入れて炊く
- 5 炊き上がったたら昆布とサンマを取り出す。サンマの身をほぐし、骨を除いて再び戻してさっくり混ぜる
- 6 仕上げに針ショウガと小口切りにした万能ネギをあしらう

(レシピ作成協力:深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
 - 災害・防災情報
 - 防災行政無線情報
 - 火災情報
- http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから