

身長と体重の数値で 健康チェック

1年に1回は、健診を受けましょう

市や会社、学校などで健康診査が始まります。健康診査を受けることは、自分の健康管理の第1歩です。1年に1回は健康診査を受けましょう。

検査結果は確認していますか

健康診査の検査結果を確認することが、その後の健康管理につながります。定期健康相談をご利用ください。また、毎年の健康診査の結果を保存しておけば、自分の健康状態を知ることができます。

体重と身長バランス

BMIという言葉をご存じですか。「Body Mass Index」の略で国際的に通用する体格指数のことをいい、体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算することができます。

成人の場合、BMIの数値が25以上だと「肥満」、18.5以上25未満が「正常」、18.5未満が「やせ」と判定されます。

さまざまな調査から最も病気などの問題が少ない数値が22であるといわれていることから、標準体重はこの22という数値を用いて、身長(m)×身長(m)×22で求めます。

★BMIを計算してみよう

BMI計算式 BMI(ボディ・マス・インデックス)は肥満判定の方式です。□に数字を入れて計算してください。

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

(例) 67kg・160cmの人の場合...67÷1.6÷1.6=およそ26



※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (標準値)

健康診査の結果で、BMI数値や標準体重が出ていない方は、計算してみてください。

体重の変化に要注意

若いころ(20歳くらい)やせていた方がその後太ると、太った分の脂肪が内臓へ蓄積されやすく、生活習慣病に大きくかかわってきます。若いころの体重と現在の体重の差を確認してみるのも、健康管理をするうえでとても重要です。



クッキングタイム

Let's Cooking!

食物繊維が豊富です!

ヒジキの洋風五目煮

材料(4人分)

- ヒジキ.....30g
- ニンジン.....1/2本
- ピーマン.....2個
- 糸こんにゃく.....1袋
- ベーコン.....80g
- 卵.....2個
- しょうゆ.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ2
- 油.....大さじ2

作り方

ヒジキをぬるま湯に30分程浸す。柔らかくなったら水洗いして、ざるに上げて水気をきる。ベーコン、ニンジン、ピーマンは千切りにし、糸こんにゃくは、軽くゆで、2~3cmに切る。フライパンに油をひき、いり卵を作る。ベーコン、ニンジンをいため、ピーマン、糸こんにゃく、ヒジキ、しょうゆ、砂糖を加えて、水気がなくなるまで煮る。最後にいり卵を混ぜる。



栄養価(1人分) エネルギー238kcal/タンパク質7.8g/脂質17.1g/カルシウム163mg/鉄分5.3mg/塩分2.7g/ビタミンC19mg/食物繊維5.5g