



栄養だより

○自分にあった体型について知りましょう

みなさんはいまの自分の体型についてどう思っていますか？

昨年度実施した寮の食事アンケートから、回答した寮生の約75%が「太っている」または「少し太っている」と感じていることがわかりました。しかし、実際には太っていない人が大半であり、自分の体型を正しく理解していないということになります。

では、自分にあった体型を知るにはどうしたらよいのでしょうか？

体型の指標には「BMI」が広く使用されています。BMIは以下の式で求めることができ、肥満かどうかわかります。自分のBMIを計算してみましょう。

体重

kg



身長

m

)²

BMIが22のとき、
最も病気に
なりにくい
とされています！

~18.4 やせ

18.5~24.9 ふつう

25~ 肥満

単位に注意！

○行事食

18日(木) 誕生日ケーキ

○旬の食材

(野菜・芋類)

アスパラガス、かぶ、きくらげ、キャベツ、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、じゃがいも、ぜんまい、たけのこ、にら、にんにく、レタス

(果物)

いちご、マンゴー、メロン

(魚介類・藻類)

あじ、かつお、きびなご、さわら、しらす、わかめ

