



# 栄養だより

## ○標準体重を維持しましょう

先月の栄養だよりでは、BMIの計算方法について紹介しました。自分の体型を客観的に評価することができましたか？BMIが22のときに最も病気になりにくいとされており、この体重を「標準体重」といいます。では、標準体重に近づけるため、または維持するためにはどうしたらよいでしょうか？

体重の管理をするうえで注目するのは、消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスです。消費エネルギーは運動量、摂取エネルギーは食事量の影響を大きく受けます。消費エネルギーのほうが多いと痩せ、摂取エネルギーのほうが多いと太っていくのがイメージできると思います。

ここで結果を早く求めすぎて消費エネルギーと摂取エネルギーの差が大きくなると、エネルギー以外の栄養素の過不足を招いたり、食事管理を続けるのがつらくてすぐやめてしまう原因になります。また、運動が得意なのか食事管理が得意なのかによって続けやすい体重管理方法が違ったり、年齢を重ねることで太りやすさ・痩せやすさなどの体質に変化があることもあります。

その時の自分にあったやり方を見つけ、目標の体重を目指しましょう！

摂取エネルギーを増やす・減らす



消費エネルギーを増やす

### ○旬の食材

#### (野菜・芋類)

アスパラガス、いんげん、えだまめ、おくら、きくらげ、キャベツ、きゅうり、さやえんどう、じゃがいも、ズッキーニ、ぜんまい、トマト、にんにく、パプリカ、ピーマン、らっきょう、レタス

#### (果物)

うめ、さくらんぼ、パイナップル、マンゴー、メロン

#### (魚介類・藻類)

あじ、いわし、かつお、きびなご、さわら、するめいか

