



自分の体を知ろう！ ～BMI値ってなに??～

BMI値とは、体格指数などと呼ばれる、肥満の程度を表す指標に用いられる数値です。

計算方法はとても簡単で、自分の身長と体重から簡単に割り出すことができます。

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

| BMI | 肥満度判定 |
|-----------|---------|
| 18.5未満 | 低体重（やせ） |
| 18.5～25未満 | 普通体重 |
| 25～30未満 | 肥満（1度） |
| 30～35未満 | 肥満（2度） |
| 35～40未満 | 肥満（3度） |
| 40以上 | 肥満（4度） |

出典：日本肥満学会

例) 身長160cm、体重70kgの場合

$$70 \div (1.6 \times 1.6) = 27.34\dots$$

BMIは約『27.3』

左の表でいうと『肥満(1度)』にあてはまります。

「**BMI=22**」が
最も病気になりにくいと
されているよ！



同じBMI値でも、体脂肪率や骨密度などによって体格は様々です。

BMI値が適正でもあまり過信せず、一つの目安にしてください。

自分の体が標準と比べてどうなのかを知ることが、健康への第一歩です！

旬を食べよう！春ししぴ



春の旨みたっぷり！

あさりと春キャベツのペペロンチーノ

< 材料 (2人分) >

- ・スパゲティ 200g
- ・あさり 150g
- ・キャベツ 葉4枚
- ・にんにく 1かけ
- ・鷹の爪 1本
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白ワイン 50ml
- ・パスタのゆで汁 おたま1杯
- ・塩こしょう 適量

- ①あさは塩水で砂抜きし、殻をこすり合わせてよく洗う。
※新聞紙やアルミホイルで覆って暗くしてあげるとよく砂を吐きます。
- ②キャベツはざく切り、にんにくはスライス、鷹の爪は種を出しておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火でじっくり香りを出す。
- ④たっぷりのお湯に塩(分量外)を入れ、袋に記載の時間より1分短めにスパゲティを茹でる。(※ゆで汁は全部捨てずにおたま1杯とっておく)
- ⑤③のフライパンにあさりを入れ、キャベツ、白ワイン、パスタのゆで汁を入れて、ふたをしてあさが開くまで蒸す。
- ⑥⑤にスパゲティを加え、塩コショウで味を調えたらできあがり！

★あさり ひと口メモ★



春が旬のあさりには、カルシウムやカリウム、亜鉛などのミネラルがたっぷり含まれています。さらに旨み成分であるタウリンが豊富で、肝機能の促進や血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。