



# 保健師だより



## 健康づくりは 毎日の積み重ね

食べ物がおいしい“食欲の秋”に「何でもおいしく食べすぎてしまった」という方も多いのではないのでしょうか。しかし、食欲にまかせて体重が1kg、2kg…と増えていませんか？  
そこで、まずはご自身の標準体重をチェックしてみましょう。

### BMI(Body Mass Index)はご存知ですか？

BMIは身長と体重のバランスをみる体格指数です。

$$\text{BMIの計算式} \quad \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

【BMIの判定】体重が適正な範囲かどうかをチェックしてみましょう。

BMI	18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30～35未満	35～40未満	40以上
判定	やせ	適正体重	肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4

良く食べる物のおおよそのエネルギー量を知ろう！

淡水化物編		飲み物・アルコール編	
ご飯 茶碗1杯 (150g)	252kcal	普通牛乳 200ml	134kcal
食パン 6枚切り 1枚	158kcal	缶コーヒー(砂糖・ミルク入) 1缶	72kcal
かけうどん 1杯	322kcal	ビール中ジョッキ 1杯 (350ml)	140kcal
ポテトサラダ 小鉢1杯	193kcal	日本酒 1合	193kcal
おかず編		焼酎 1合	264kcal
焼き鮭 1切れ	145kcal	間食編	
さんまの塩焼き 1匹	233kcal	あんぱん 1個	252kcal
ハンバーグ 1つ (150g)	335kcal	メロンパン 1個	344kcal
焼き鳥(胸肉・たれ) 2本	176kcal	カレーパン 1個	380kcal
くだもの編		ドーナツ 1個	232kcal
バナナ 中1本	80kcal	ショートケーキ 1切れ	344kcal
みかん 中1個	40kcal	せんべい 1枚	100kcal
りんご 大1個	160kcal	大福 1個	259kcal

### 運動で消費できるエネルギー量

スポーツだけでなく、生活の中で「ちょこまか」動くこともエネルギーの消費につながります。  
まずは、自分の知りたい運動が“1エクササイズの運動量”で何エクササイズにあたるのかを調べてみましょう。エクササイズとは、身体活動の量を表す単位です。

#### 【1エクササイズの運動量】

運動	生活活動	運動	生活活動	運動	生活活動
普通歩行	20分	足歩	15分	軽いジョギング	10分
山登り	7～8分	自転車	15分	水泳(ゆっくり)	10分
テニス	10分	床拭き	15分	風呂掃除	15分

#### 【1エクササイズあたりの体重別エネルギー消費量】

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
消費エネルギー量	32kcal	39kcal	47kcal	55kcal	63kcal	71kcal

実際に行ったエクササイズの運動量にエネルギー消費量をかけると、運動で消費できるエネルギー量が算出できます。

例) 体重50kgの人が速歩30分(2エクササイズ)を行う場合の消費エネルギー量は…  
2エクササイズ × 39kcal = 78kcal