

適正エネルギー、知っていますか？

栄養新聞

津久見市役所
長寿支援課

（平成三十年一月）
第八号

お問い合わせ先（8219533）

新年明けましておめでとう
ございます。2018年
も引き続きよろしくお願
いいたします。



さて、今年第一弾のテーマは「**ダイエット**」です。年末年始、おいしい食
事にお酒に：ついつい食が進んでし
まう方も多いのではないでしょ
うか。
特に津久見市は肥満の方が多く、
それによって多くの疾病が引き起
され、平均寿命や健康寿命を下げ
一因となっているようです。よ
って肥満を解消することが健康
への第一歩といえます。
今回の栄養新聞の目標は、まず自
分の適正エネルギーを知って
もらうこと。日頃摂取している量
は自分に合っているのか、これを
機会に確認してみてください。
(左欄)

あなたのBMIは？

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

◎身長はcmではなく、mです。

例) 体重50kg、身長155cmの人は
 $50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

標準体重は？

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

ご自身の今の体重と比較してみましょう！

1日に必要なエネルギーは？



【 図の見方 】

* 標準体重よりも低く、活動量が少ない人は
オレンジの欄が当てはまります。

* 「1kg当たりのkcal(カロリー)」×「標準体重」
で1日に必要なエネルギー量がわかります。

例) 「1kg当たり30kcal」、
「標準体重60kg」の場合
 $60\text{kg} \times 30\text{kcal} = 1800\text{kcal}$

エネルギーは目安です。体重の変化を確認しましょう。

エネルギー	ごはん	パン
1200kcal	100g	6枚切り1枚
1400kcal	125g	5枚切り1枚
1600kcal	150g	6枚切り1枚半
1800kcal	175g	5枚切り1枚半
2000kcal	200g	6枚切り2枚

ごはんの目安



コンビニ
おにぎり
100g



普通茶碗
軽く1杯
150g

自分に合ったエネルギー量が
分かったところで、次の課題は
主食の量がそれに見合ってい
るかということです。
エネルギーごとに適した主食
の量を左表に表していますの
で、ご覧ください。

ミニコラム

「今からできる！認知症予防」

【中年期～】 難聴・高血圧・肥満対策に取り組むと

20%減!

【高齢期～】 禁煙・うつ治療・身体活動量を増やす・
社会参加・糖尿病管理に取り組むと

さらに15%減!



>LINK de DIETより抜粋

フレイルを知る。

✓フレイルって？

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会との
つながりなど)が低下した状態をいいます。
フレイル状態が進行すると多くの人が**要介護状態に
陥る**と考えられています。

ドミノ倒しにならないように!



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

✓各自治体の取り組み

フレイル予防は全国各地で始まっており、様々な活
動が展開されています。

- ◆フレイルサポーターの養成
⇒住民による住民のためのフレイル予防活動
- ◆フレイルチェックの実施
(指わっかテスト、イレブンチェック)

指わっかテストのやり方



親指と人差し指でわっかを
作り、ふくらはぎを囲む

- 囲めない：◎
- ちょうど収まる：△
- 隙間がある：×

社会とのつながりを失うことが、
フレイルの最初の入口です。

