



～ 肥満と間食～

【担当：栄養科】

★ 「BMI」とは

「BMI」という言葉を聞いたことがありますか？「BMI」とは“Body Mass Index”の略称で、日本語では「体格指数」と訳されます。そして、皮下脂肪とよく相関するとして用いられます。男女共に20歳以上で「22」を標準とします。

↳ BMI=22 が病気との関連が最も少ないとされています。

★ 「BMI」の求め方

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

(例) 身長 160cm 60kg の場合 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$

低体重	普通	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上



※ちなみに・・・

「BMI」は主に成人で使われるものであり、乳幼児では「カウプ指数」、学童期では「ローレル指数」とよばれる指数を用います。

★問題があれば改善を！

「BMI」の高値原因は、欠食や不規則な食事、頻回な外食や飲酒、運動量の低下など様々です。

今回は原因の1つである「間食」についてお話しします。



★間食と上手に付き合みましょう！！

間食は生活の楽しみではありますが、摂り過ぎは肥満の原因となります。休みの日にはいつも何かを口にしていたり、袋を開けるとつい全部食べてしまったり、何かしながらお菓子を食べたり・・・思い当たる行動はありませんか？
間食は摂る量や種類、時間を考えて上手に付き合みましょう。

★間食を摂る際の3つのポイント！！

①間食の種類

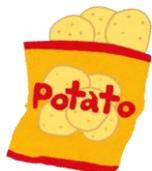
ヨーグルトなどの乳製品や、果物は普段の食事でも不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うことができます。また、ケーキやスナック菓子などに比べてエネルギー量も低くおすすめの食品です。



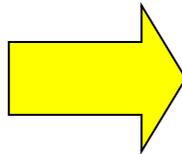
ケーキ
1個 約400kcal



りんご
1個 約120kcal



ポテトチップス
1袋 約400kcal



ヨーグルト
無糖 100g 60kcal

②間食の量

1日に必要なエネルギー量を摂っている上に間食を取り過ぎると肥満につながります。

食べ過ぎてしまわないために・・・

- ・間食は1日1回までと決める
- ・袋に入っているお菓子は個包装になっているものを選ぶ
- ・食べる分だけ小皿に取り残りはしまっておく など…

食べる量にも注意しましょう

③間食の時間

朝・昼に比べて活動量の少ない夜に間食を摂ることは控えましょう。活動量が少ない状態では、代謝も落ち、脂肪が蓄積しやすい状態になっています。



【監修:ふれあい編集事務局】