

食育ほっとライン

NO.9

この頃、“メタボ”は肥っていることの代名詞として、すっかり定着しました。また、肥っているということは見た目だけの問題だけではなく、健康にも大きな影響があることが理解されるようになり、肥っている、痩せていることを客観的に判断できる基準が求められるようになりました。BMIもその一つです。

BMIとは？

「Body Mass Index」の略で、身長と体重から求める体格指標のひとつです。BMIは体重÷身長[m]²で算出された結果が22あたりが、もっとも有疾患率が低いという疫学調査から導き出された結果を理想体重としています。

BMI

$$= \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}]^2$$

$$= \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$$

* 痩せ 18.5 以下 標準 22 肥満 25 以上

肥満に弱い日本人！

BMIが25を超えると、22の人に比べて糖尿病や、高血圧症、またがんなどに2倍以上も罹り易くなるという統計が発表されています。これは日本人の場合で、欧米人の場合は25程度では1.2倍、BMIが30を超えてくると疾病の罹患率が2倍以上になるという統計があります。日本人はそれだけ肥満に気を付けなければならないということです。もっとも、30を超えても何の病気もないという人もいます。

BMIが25を超えると、22の人に比べて

糖尿	4.5倍	無呼吸症候群	5倍
高血圧	5倍	痛風	4倍
狭心症・脳溢血	3倍	胆石症	6倍
脂肪肝	6倍	がん	
		乳がん、胆嚢がん	
		大腸がん…	2.4~4.5倍

も罹りやすいという統計もあります。

BMI早見表

身長	BMI 18.5	BMI 22	BMI 25	BMI 30	BMI 35
	痩せ	正常範囲	肥満1	肥満2	肥満3
150 (cm)	41.6 (kg)	49.5	56.3	67.5	78.8
155	44.4	52.9	60.1	72.1	84.1
160	47.4	56.3	64.0	76.8	89.6
165	50.4	59.9	68.1	81.7	95.3
170	53.5	63.6	72.3	86.7	101.2
175	56.7	67.4	76.6	91.9	107.2
180	59.9	71.3	81.0	97.2	113.4
185	63.3	75.3	85.6	102.7	119.8

今月のヘルシーレシピ

焼き春巻き

揚げ物をオーブントースターで焼いて
エネルギーダウン！！

《材料》4人分

豚もも肉薄切り	A	オイスターソース…	小さじ1
……………80g		コチュジャン…	小さじ1
酒……………		湯……………	大さじ2.1/2
切干大根…		すりごま……………	小さじ1.1/3
にら……………		春巻きの皮……………	8枚
人参……………	B	小麦粉……………	適宜
しょうが……………		水……………	適宜
ごま油…		香葉……………	適宜
……………		ポン酢醤油……………	大さじ1
		練り辛子……………	適宜

《作り方》

- 1 豚肉は細切りにし、酒をからめる。切干大根は水で戻す。にらは3cm長さに切る。人参、しょうがは繊維切りにする。Aを混ぜ合わせる。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンでごま油としょうがを弱火で炒める。香りが立ったら、豚肉、人参、切干大根、にらを入れて炒め火が通ったらAとごまを入れて、さっと炒める。
- 3 春巻きの皮で具を包み、混ぜ合わせたBで周りを止め、形を整える。(1人2本付け)
- 4 オーブントースターに3を入れて焼く。焼き色がついたら、取り出して斜め半分に切る。
- 5 器に盛り付けて香葉をのせ、好みにポン酢や練り辛子を添える。



141Kcal 脂質 4.2g 塩分 0.6g
コレステロール 27mg 食物繊維 3.5g