

SDC Nutrition News

vol.12

夏になり服装の変化によって露出も増え、ご自身の体型が気になり始めた方もいるのではないのでしょうか？食生活や生活習慣が多様化している現代は、「やせすぎ」「肥満」の問題が二極化していると言われていています。ご自身の適切な体重を知り、生活習慣や健康管理について考えてみましょう。

やせすぎ

摂食障害、貧血、
骨粗鬆症、糖尿病 など

肥満

歯周病、糖尿病、高血圧、
心疾患、脂質異常症、など

将来的にこれらの疾病リスクが
高まると言われています



予防・改善し、健康な日々を過ごすには適切な体重の認識と管理が大切です

まずは適切な体重を知りましょう！～BMI～

身長と体重からBMI（肥満度を判定する指標）を算出することができます。
BMIが18.5未満は「やせ」、25以上であると「肥満」という判定となります。
あくまでもひとつの目安となります。

正確に判定するには体脂肪率や骨格筋量なども考慮する必要があります。

BMIの計算式

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 身長170cm、体重75kgの場合、
 $75 \div 1.7 \div 1.7 = 25.95 \approx 26$ BMIは26

適正体重の計算式

身長 (m) × 身長 (m) × BMI22

例) 身長170cm、体重75kgの場合、
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \approx 64$ 適正体重64kg

ご自身の結果はどうでしたか？
BMI18.5～25の間に数値がありましたか？
ぜひ計算してみてください。

当院には体脂肪率や骨格筋量、水分量など
体組成が測定できるInbodyがあります。

1回500円でできますので、
スタッフにお声かけください！

☆齋藤歯科医院では成人の方への
栄養指導もスタートさせる予定となっています。
詳細は随時、お知らせします！