



今年度もいよいよ最後の月を迎えました。1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。
また、休みに入っても規則正しい生活とバランスのとれた食生活を意識し、気持ちよく新年度を迎えてくださいね。

自分の理想体重を知ろう！

皆さんは、標準体重やBMIという言葉を知っていますか？
両者とも、広義では最も健康的に生活ができることとされた理想的な数値のことです。

BMIは肥満の目安

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

18.5 < : 低体重 18.5 ≤ 25.0 : 標準 25.0 ≤ 30.0 : 肥満 (1度)
30.0 ≤ 35.0 : 肥満 (2度) 35.0 ≤ 40.0 : 肥満 (3度) 40.0 ≤ : 肥満 (4度)

標準体重は健康維持のバロメーター

標準体重はBMI指標で「最も病気になりにくい」とされる数値 (22) から割り出します。

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

例) 身長160cm の場合 体重50kg の場合

⇒ BMI : 50 ÷ 1.60 × 1.60 = 19.5

⇒ 標準体重 : 1.60 m × 1.60 m × 22 = 56.32 kg

痩せ願望やダイエット指向が目立ちますが、実はその多くの方が、痩せる必要は無くとも偏った食生活や極端なダイエットを繰り返しています。特に若い女性の「やせ」は、貧血など健康面で様々な影響を受けますので、適正体重を維持し、バランスのとれた食生活を送るようしましょう。

ひなまつり 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★★

Q1 ひなまつりにお供える「ひなもち」は、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何をあらわしているでしょう？

① 子どもが好きな色 ② ひな人形の着物の色 ③ 春の風景の色

レベル★

Q2 「ひなあられ」は、主に何からできているのでしょうか？

① 米 ② 麦 ③ ごま

レベル★★★

Q3 ひなまつり料理の汁物によく使われ、2枚のからがピッタリと合う貝のことを何というでしょう？

① シジミ ② アサリ ③ ハマグリ

レベル★★★

Q4 ひなまつり料理によく使われる菜の花と、同じ仲間の野菜は次のうちどれでしょう？

① アスパラガス ② キャベツ ③ フキ

レベル★★★

Q5 甘酒は、お正月やひなまつりなどのお祝いによく飲まれますが、江戸時代には今とは違う理由で飲まれていました。それはどんな理由でしょう？

① 骨を丈夫にする ② 夏バテ予防 ③ ダイエット

Q1=①(桃の花(赤)の白)の下の新鮮(緑)が出た、桃の花(赤)が咲いて17日、21日、25日の春の様子をあらわしている)

Q2=① Q3=② Q4=③ Q5=②

こたえ