

2019年2月14日

さわやか内科クリニック

# ハーモニー通信

## 第1回 自分の「今」を知りましょう

自分の健康管理をしていくための第一歩は、自分の現状を把握することです。  
現状をもとに、具体的な目標を考えていきましょう。

◆ 自分の標準体重を知りましょう

標準体重とは、病気になりにくいといわれている体重のことです。  
自分の身長を用いて、計算することができます。

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

あなたの標準体重は\_\_\_\_\_kgです

自分の体重が標準体重よりも多すぎる・少なすぎると、正常な栄養の代謝が  
できにくくなり、生活習慣病のリスクが高くなります。

◆ 自分の必要エネルギー量を知りましょう。

一日のおおよその必要エネルギーを算出することができます。

$$\text{必要エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times 25\sim35$$

あなたの必要エネルギー量は\_\_\_\_\_kcalです

日頃の食事で、必要エネルギー以上摂ってしまうと、体重が増える原因に  
なります。

何をどれだけ食べると良いかは、医師や管理栄養士に相談しましょう。