



# 肥満の知識

## 肥満とは？

肥満とは、体が消費するエネルギーよりも食事などで摂取するエネルギーが多くなり、使い切れず残ったものが体に蓄積された状態のことをいいます。

## あなたのBMIはどれくらい？

BMIとは、Body Mass Index（体格指数）の略で、肥満の判定に使われる指標です。

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

やせ 18.5未満    肥満 25以上

ふつう 18.5～25未満

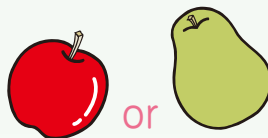
## 体型でわかる肥満のタイプ

### りんご型肥満

上半身に脂肪がついた体型で、中高年男性によく見られる。腹腔内の脂肪蓄積が多く、生活習慣病を引き起こしやすい。

### 洋なし型肥満

下半身に脂肪がついた体型で、女性によく見られる。健康上問題が少ないが、肥満状態が長期間続くと関節や心臓に負担がかかる。



食生活改善推進員が紹介する

# かさま食彩

現代風の簡単なおせちを紹介します。お正月に作ってみてはいかがでしょうか。



### 【昆布巻き】

栄養素量(1個分)

エネルギー…51kcal たんぱく質…3.5g 脂質…0.8g 塩分…0.5g

### 【フルーツきんとん】

栄養素量(1人分)

エネルギー…240kcal たんぱく質…1.5g 脂質…0.3g 塩分…0g

## 昆布巻きとフルーツきんとん

### 材料

#### 【昆布巻き】(約10個分)

昆布…35g  
 かんぴょう…15g  
 甘塩鮭…大1切れ  
 A(酒、しょう油…大さじ1.5  
 砂糖、みりん…大さじ2.5  
 酢…小さじ1)

#### 【フルーツきんとん】(4人分)

さつまいも…350g  
 砂糖…大さじ3  
 A(みりん…大さじ2  
 栗甘露煮シロップ…1/2カップ  
 栗甘露煮…4個  
 キウイフルーツ…1/2個  
 りんご…1/4個

### 昆布巻きの作り方

- ① 昆布は15分位水に浸して戻し、5cmに切り、かんぴょうは塩でもんで水につけて戻す。鮭は昆布の大きさに合わせて切る。
- ② 昆布に鮭をのせて巻き、かんぴょうで結び両端を切る。
- ③ 鍋に②を並べ昆布の漬け汁とAを加え、火にかけて煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして昆布が柔らかくなるまで煮る。  
 ※昆布やかんぴょうは、厚さや太さで加減する。

### フルーツきんとんの作り方

- ① さつまいもは3cmの厚さに切り、皮を厚くむいて水にさらし、あくを抜く。
- ② ①をひたひたの水でやわらかくゆで、熱いうちに裏ごし、Aを加え中火にかけ、ねっとりするまで練る。
- ③ 栗とキウイフルーツ、りんごを適宜切り、混ぜる。