

やせ気味？適正？太りぎみ？

体格をチェックしてみましょう！

あなたのBMIはどのくらい？

皆さんの体格を確認する一つの指標としてBMIがあります。
下の□(四角)に体重や身長を入れて、BMIをだしてみましょう。

$$\boxed{\text{ }} \div \boxed{\text{ }} \div \boxed{\text{ }} = \boxed{\text{ }}$$

体重(kg) 身長(m) 身長(m)

◆ BMI判定(65歳以上)

判定	BMI
やせ	21.5未満
適正	21.5 ~24.9
肥満	25以上

例)体重 50kg、身長 150cmの場合 $50(\text{kg}) \div 1.5(\text{m}) \div 1.5(\text{m}) = 22.2$ BMI 22.2

判定結果を確認しましょう！

● 判定が“適正”

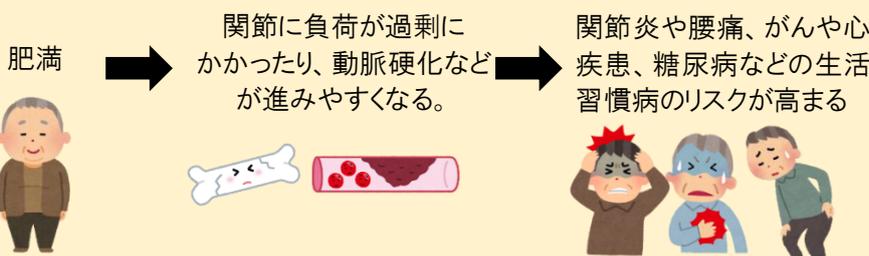
今の体格をキープ！1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて
食べることを意識してみましょう。
運動も取り入れるとさらにGOOD！

● 判定が“やせ”



- ★間食を取り入れて、食事の回数を増やしましょう。
- ★いろいろな食品を組み合わせせて食べましょう。
(肉、魚、卵、油脂、緑黄色野菜、海藻、牛乳・乳製品、大豆製品、いも、果物)

● 判定が“肥満”



- ★食物繊維をしっかりとりましょう。(野菜、きのこ、果物、こんにゃくなど)
- ★一口30回以上噛んで、早食いにならないようにしましょう。
- ★過度な食事制限(糖質抜きなど)はしないようにしましょう。

運動を取り入れることで、筋力アップによるフレイルの予防や減量が期待できます。
春が近づき、暖かくなってきたこの時期から“ウォーキング”を初めてみませんか？

豊平区では、区内の名所を巡りながら歩くことができるウォーキングマップを配布しています。

ぜひご利用ください！



問い合わせ：

豊平区役所3階8番窓口

☎822-2472



食改さんおすすめ！ヘルシーレシピ

オリーブオイルと黒コショウをかけるとおしゃれな一品に！

だいこんぎょうざ

【材料：2人分】

大根	1~2 cm	中華だし	少々
むきえび(冷凍可)	100g	酒	少々
鶏ひき肉	80g	片栗粉	少々
長ネギ	30g		



【栄養価(1人分)】
エネルギー：97kcal
たんぱく質：19.0g
食塩相当量：0.6g

【作り方】

- ① 大根は薄くスライス(10枚程度・スライサーを使うと便利)し、塩(分量外)をふり、しんなりさせる。
- ② むきえびは酒をふり臭みをとリ、粗く切ったたく。長ネギをみじん切りにする。
- ③ えび、鶏ひき肉、長ネギをボウルに入れ混ぜ、中華だしを加える。
- ④ しんなりした大根をペーパータオルで水気をふき、片栗粉をふり、③をはさむ。
- ⑤ 平皿に並べてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。(火が通っていないようであれば、様子をみながら加熱時間を追加する)

厚揚げのキノコあんかけ

【材料：2人分】

厚揚げ(150g)	2個	黒コショウ	適量
しめじ・えのき	1/2株	七味唐辛子	適量
しいたけ	2個	★醤油	大さじ1と1/2
おろししょうが	小さじ1	★みりん・酒	大さじ1
ゴマ油	小さじ1	★はちみつ	小さじ1/2



食物繊維が豊富なキノコを沢山使用した一品です。

【栄養価(1人分)】
エネルギー：306kcal
たんぱく質：20.1g
食物繊維：4.7g
食塩相当量：2.0g

【作り方】

- ① 厚揚げは一口大の薄切りにする。しめじ・えのきは石づきをとリ、食べやすい大きさに切っておく。しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、きのこを炒める。きのこがしんなりしてきたら、厚揚げを加えて炒める。
- ③ 厚揚げに火が通ったら、水150mlを加え、ぐつぐつするまで煮る。
- ④ 合わせておいた★を③に加え、よく混ぜる。お好みで黒コショウ、七味唐辛子を加える。
- ⑤ 火を止め、水溶き片栗粉(分量外)を加え、よく混ぜる。再度火をつけ、とろみがつくまで加熱する。

食改さんのほのぼの食日記 ☕

春夏秋冬の四季がはっきりしている北海道！この日記を書いている今はわかりませんが、たくさん積もったであろう雪が溶け始めると、山々の木々や平地での草花が芽吹いてきて“春の到来”です！

山ではカタクリの花、平地ではムスカリ、水芭蕉等いろいろな草花が咲き始めます。食物では春の山菜として、フキノトウ、わらび、細竹、ぜんまい、山うど、たらの芽、こごみ等が出始めます。春の山菜の特有の苦味は、ポリフェノールによるものだそうです。

ちなみに私は“山うどの酢味噌和え”が大好きで、ついご飯がすすんでしまいがちですが、年に一度の“春の旬の山うど”です。よく味わって食べるしかありませんね！



山うど



たらの芽



わらび



ぜんまい



西岡地区 HNさん