



5月号

2025

栄養だより

NUTRITION LETTER



さぬき市民病院

栄養管理科発行

今月のトピックス Topics



適切な体重管理できていますか？

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷(m)

BMI(Body Mass Index)は、

成人における肥満度の国際的な指標です。

肥満度分類

18.5 未満

18.5 以上 25.0 未満

25.0 以上 30.0 未満

30.0 以上 35.0 未満

35.0 以上 40.0 未満

40.0 以上

低体重

普通体重

肥満(1度)

肥満(2度)

肥満(3度)

肥満(4度)



20 歳～60 歳の現役世代は過剰なエネルギー摂取による肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病が予防すべき問題として重視されてきましたが、75 歳以上の後期高齢者は、フレイル予防が重視されます。目標とするBMIは、65 歳以上では下限が 21.5 以上と引き上げられています。70 歳前後で生活習慣病からフレイル予防へギアチェンジが必要と考えられています。

年齢 18～49 歳 50～64 歳 65 歳～
目標BMI 18.5～24.9 20.0～24.9 21.5～24.9



～50 55 60 65 70 75 80 85 90～(歳)

年齢別の課題

過栄養、メタボ
予防過栄養、低栄養
個別対応低栄養、フレイル
予防

目的

生活習慣病予防

フレイル・サルコペニア予防

栄養の
考え方エネルギー制限
塩分・脂肪制限ギア
チェンジ適切なエネルギー
高タンパク・高ビタミンD

今月のレシピ Recipe



三色丼



材料 一人分

A 米	80 g	卵	30 g
水	120 g	塩	0.2 g
中双糖	0.8 g	油	適量
濃口醤油	4 g	C 鶏ミンチ	30 g
絹さや	8 g	中双糖	2.5 g
B 干し椎茸	2 g	濃口醤油	2.5 g
中双糖	1 g	紅生姜	5 g
濃口醤油	1 g		

作り方

- ①米は 30 分前に洗ってざるに打ち上げておく。
- ②絹さやはせん切りにして、塩(分量外)をしてから茹でる。
- ③干し椎茸は水で戻し、戻し汁適量とBでゆっくり煮てせん切りにする。
- ④フライパンに油をひき、卵に塩を入れ、そぼろ卵を作る。
- ⑤鶏ミンチをCで煮て、そぼろ肉を作る。
- ⑥①とAを炊飯釜に入れ、炊く。
- ⑦器に⑥のごはんを盛って、②～⑤を盛り、紅生姜を添える。

健康長寿ネット 一部参照



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

