



## 2学期の始まりです！

夏の疲れが出ないように食事と睡眠をしっかりとりましょう！

### ～ 食生活大作戦 その1 適正体重 ～

未来につながる私たちの食生活 賢い食べ方を攻略しよう！

自分の体重が気になったり、ダイエットをしたいと思ったりすることはありますか？

自分の身長に合った体重のことを「適正体重」といい、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。



#### ★適正体重を知ろう★

身長(m) × 身長(m) × 22  
= 適正体重

自分のBMI（体格指数）を知る

ことで、肥満の判定をすることができます。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。



#### ★BMIで肥満の判定をしてみましょう★

15歳以上の肥満の判定方法として、よく使われるのがBMIです。BMIの数値は以下のように計算します。

体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

例えば16歳、身長156cm、体重50kgの人のBMIは、

50 ÷ (1.56)<sup>2</sup> ≈ 20.5

日本肥満学会の判定基準は、「BMI 25.0以上が肥満、18.5未満がやせ」ですから、この人は標準体重です。自分のBMIを計算してみましょう。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

引用：平成25年度愛知県教育委員会作成『学校食育資料（高校生向け資料）』

## オイスターソース

牡蠣を塩漬けにして発酵させ、旨味を凝縮してつくられたソースです。

（「オイスター」とは「牡蠣」のこと）

発祥は中国の広東省といわれ、中華料理によく使われています。

「ウスターソース」と似た名前ですが、全くの別物なのでご注意ください！

