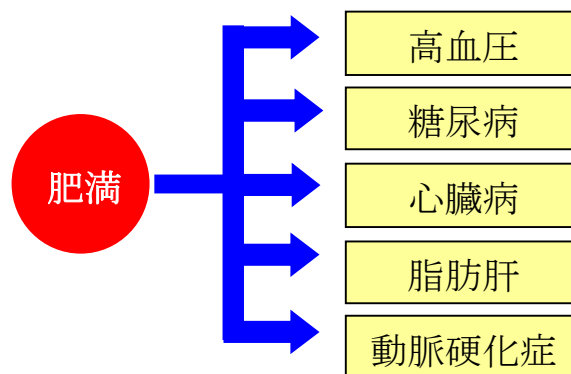


肥満症の食事

岩手県立病院指導資料

● 肥満症とは

肥満が原因となる病気を伴い、治療を必要とする肥満を肥満症といいます。



● 肥満の診断基準

BMI (kg/m ²)	判定
<18.5	低体重(やせ)
18.5≧～<25	普通体重
25≧～<30	肥満(1度)
30≧～<35	肥満(2度)
35≧～<40	肥満(3度)
40≧	肥満(4度)

(引用: 日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022)

● 計算してみましょう。

BMI kg/m²

計算式: 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

適正体重 kg

計算式: (身長m × 身長m) × 22

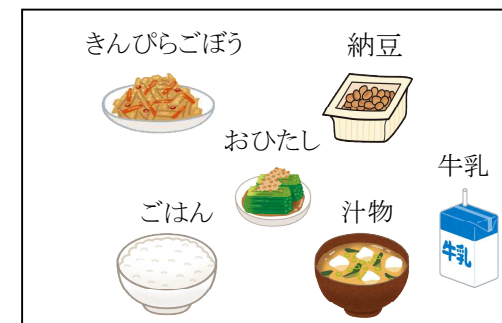
● 食生活のポイント

- ① バランスのよい食事をしましょう。
- ② 主食もきちんと食べましょう。
- ③ エネルギーの少ない食品、海藻、きのこ、こんにゃくを活用しましょう。
- ④ ゆっくりよくかんで食べましょう。

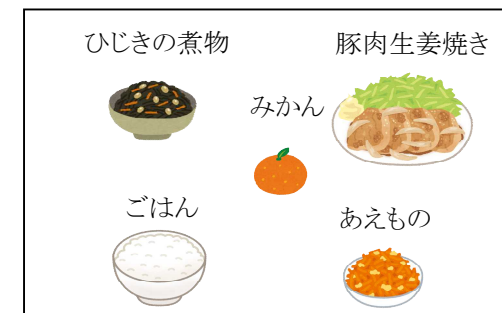
あなたの 1日の 指示量	エネルギー	kcal
	たんぱく質	g
	塩分	g

● 1日の献立例

あさ



ひる



よる

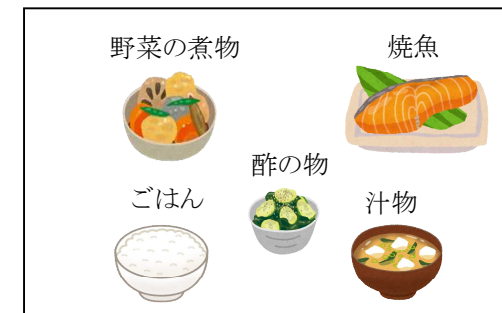


イラスト: HPかわいいフリー素材いらすとや