

# えいよう 栄養だより



## 9月号

★今月の野菜★

なすび



夏から秋へと少しずつ日々変化がみられるようになりました。  
今月は、健康維持をめざし、「適正エネルギー量」について考えてみましょう。

(糖尿病栄養食事指導マニュアル(社)日本栄養士会など 参照)

### <チェック1> あなたの肥満度をチェック!

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{肥満度 (BMI)}$$

÷  ÷  =

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5~25.0 未満	正常
25.0 以上	肥満

### <チェック2> あなたの標準体重は何kg?

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

×  × 22 =

現体重とどれくらい開きがありますか?



### <チェック3> あなたの適正エネルギー量を計算してみましょう

$$\text{身体活動量 (下表を参照)} \times \text{標準体重 (kg)} = \text{適正エネルギー量 (kcal)}$$

軽労働 (デスクワーク主体)	25~30kcal
中労働 (立ち仕事主体)	30~35kcal
重労働 (力仕事主体)	35kcal

×  =

※「適正エネルギー量」は、性別、年齢、肥満度、身体活動量などを考慮して決定されます。  
ただし糖尿病など疾患のある方は、医師・管理栄養士より指示された栄養量に従ってください。

例 男性、50歳  
身長：172cm  
体重：85kg  
職業：事務

<チェック1> 85÷1.72÷1.72=28.7

<チェック2> 1.72×1.72×22=65.1

<チェック3> 27.5×65.1=1790

↑事務職で「軽労働」のため25~30の間の27.5を用いています

**BMIは25.0以上であり、肥満**  
**標準体重は65kg**  
**適正エネルギー量は1800kcal**



## 栄養ニュース

### <8月の行事食>

#### \*夏献立(3日)

「冷し中華」をお出ししました。



冷し中華  
めんつゆ  
えびのマヨネーズソース  
サツマイモと林檎の  
レモン煮

#### \*ふるさと八尾の日(15日)

「おひら」「しんかい」をお出ししました。



赤飯  
あじの塩焼き  
おひら  
しんかい  
とうもろこし

### <9月の行事食>

#### \*ふるさと八尾の日(7日)

郷土料理として「切干大根の煮物」をご提供させて頂く予定です。

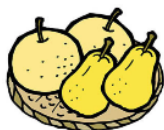
#### \*お月見(12日)

「栗ご飯」、月夜をイメージした「すまし汁」をご提供させて頂く予定です。



#### \*敬老の日(19日)

「赤飯」「お祝い料理」をご提供させて頂く予定です。



管理栄養士による  
食事相談を  
おこなっています



### ★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて

“どんな食事をとったらよいのか”  
など、できるだけわかりやすく  
お話しするように心がけています。  
…火~金曜日 9:00~15:00

### ★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を  
行っています。

…第1・3金曜日

…第2・4・5木曜日

13:30~15:00

※栄養指導は予約制となっています。  
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

(ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。)