



適正な体重を知ろう！

年末年始の食べすぎ、飲みすぎや冬場の運動不足で体形が変わっていませんか？このような「冬太り」を解消するためには、生活習慣を元に戻し、運動と食生活の改善で体脂肪を減らすことが必要です。

ただし、急激な変化は体に大きなストレスがかかり、過食や不眠の原因になるため、気をつけましょう。大きく崩れてしまった習慣から、ひとつずつ改善するようにし、太りにくい習慣が定着してしまえば、徐々に解消していくでしょう。

まずは、日々「体重測定」をすることから始めてみませんか？心機一転、健康生活をめざしましょう！！

BMI（体格指数）

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

BMIは身長と体重のバランスを表す指数で現在の体重を身長で割ると計算できます。

| 年齢（歳） | 目標とするBMI (kg/m ²) |
|-------|-------------------------------|
| 18~49 | 18.5~24.9 |
| 50~64 | 20.0~24.9 |
| 65~74 | 21.5~24.9 |
| 75以上 | 21.5~24.9 |



雪かきの消費カロリーは？

北海道では冬の間は運動不足になりがちですが、「雪かきってダイエットにもなっているのでは…？」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

除雪（雪かき）や犬の散歩の消費カロリーは次のとおりです。

TANITAホームページより一部抜粋

| 体重 | 雪かき 30分 | 犬の散歩 30分 |
|------|------------|-------------|
| 45kg | 135kcal | 68kcal |
| 50kg | 150kcal | 75kcal |
| 60kg | 180kcal | 90kcal |
| 70kg | 210kcal | 105kcal |
| 80kg | 240kcal | 120kcal |



雪かきの消費カロリーは、サイクリングやジョギングと同じくらいだそうです。体重が50kgの方であれば、小さめのおむすび1個分くらいのカロリーに相当します。

毎日少しずつ運動がわりに行ってみるのも良いですね。



雪かきは、血圧、心拍数が上昇しやすく心臓に負担がかかりやすい運動です。心臓の弱い人、血圧の高い人などは無理のない範囲で行いましょう。

～今月のレシピ～

「ばら生ちらし寿司」

材料 (2人分)

ご飯 300g
 サーモン 30g まぐろの赤身 60g
 ほたて貝柱 40g いくら 20g
 きゅうり 1/2本 貝割れ大根 少々
 すだち（またはかぼす）のしぼり汁 大さじ1 (15g)
 濃口しょうゆ 小さじ2 (12g)

作り方

- ① 米を炊飯器で炊く。
- ② サーモン、まぐろの赤身、ほたて貝柱は1cm角に切る。きゅうりは薄い半月切りにする。貝割れ大根は根元を切り落とす。
- ③ あたたかいご飯にすだちのしぼり汁を混ぜ合わせ、小どんぶりに盛る。
- ④ ③に②をのせ、貝割れ大根を散らす。好みでレモンの薄切りをのせる。しょうゆをかけて食べます。

～栄養量～ (1人当たり)

エネルギー393kcal たんぱく質23.6g
 脂質 5.7g、食塩相当量1.2g

One Pointアドバイス

- ・すし飯は酢の他に糖分、塩分が含まれます。代わりにすだちやかぼすなどの柑橘類の果汁をしぼるだけで、普通の生ちらし寿司よりも約5gの減塩ができます
- ・特別な日やおもてなしメニューとしても人気です。

