あした健康塾　健康レター

2022年 8月号

適正体重ってなあに？ 夏を元気に乗り切るために しっかり食べて健康長寿

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

ご高齢の方の体重と寿命は大きく関係していると言われています。特に「痩せ（低体重）」の方は低栄養の状態の可能性が高く、筋力の低下などによる転倒から寝たきりの状態を引き起こしやすくなります。健康長寿を目指すには「年齢にあった適正体重」を維持することが重要です。最近、体重をはかってますか？あなたの体重は適正ですか？

体重をチェックしよう！

体重評価に用いられるのは BMI（ビー・エム・アイ）という指標。

今のあなたの体重		身長（m）		身長（m）		BMI
kg	÷	m	÷	m	=	

※例）150cm、50kg の方は 50÷1.5÷1.5=22.2→適正！

年齢	適正 BMI
18 ～ 49 歳	18.5 ～ 24.9
50 ～ 69 歳	20.0 ～ 24.9
70 歳以上	21.5 ～ 24.9

適正 BMI 範囲内であれば問題ありません。
適正 BMI 以下の方は要注意です！

年齢と共に食べられなくなってきて…
最近夏バテ気味で食欲もなくて…

健康クイズ

Q. 食欲アップに期待できる野菜は次のうちどれ？

①香味野菜

②緑黄色野菜

③温野菜

答えはページの最後に記載！

食欲アップの
おすすめレシピ をご紹介！

ゴマ油の香りがきいてる
ピリ辛中華風冷奴

ごま油や香味野菜、香辛料で食欲アップの野菜ダレ。
火を使わずに簡単に作れるので、暑い夏や料理が
苦手な方にもおすすめです。野菜ダレはご飯や豚しゃぶに
かけても絶品！お好みの食材でアレンジも可能です。
辛い物が苦手な方は豆板醤を入れなくても
美味しく召し上がれます。

材料　2人分

キュウリ	50g（1/2 本）
長ネギ	30g（1/3 本）
ザーサイ	30g
調味料A 醤油	6g（小さじ1）
調味料A 砂糖	3g（小さじ1）
調味料A ゴマ油	8g（小さじ2）
調味料A 豆板醤	6g（小さじ1）
豆腐	300g（1丁）

作り方

1 キュウリ、長ネギ、ザーサイは荒みじん切りにし、
ボウルに【調味料A】と一緒に混ぜ合わせる

2 豆腐の上に 1 をかける

さらに食べやすくする ポイント

噛む力が弱くなっている方には、湯むきしたトマトを、
さいの目に切ってザーサイのかわりに入れたり、
飲み込む力が弱くなっている方は野菜ダレに
トロミ調整食品※で粘度をつけたりすると
食べやすくなります。

※飲み物や汁物などの料理に加えて混ぜることで、適度なとろみをつけ、
飲み込みやすくすることができる粉末状の食品。
薬局・ドラッグストアなどで購入が可能。

参考：健康長寿ネット「医学的に理想な体重とは」
農林水産省「みんなの食育シニア世代編　食欲がないときには」

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2208

健康クイズの答え

答えは ①香味野菜

香味野菜や香辛料は食欲を刺激します。
また、食欲をアップさせる方法として、家族や友人と会食したり、
好きな音楽を聴くなど、食事を楽しい空間にするのも
一つの方法です。

香辛料

とうがらし

こしょう

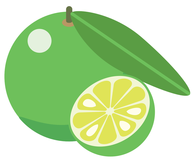
わさび

からし

柑橘類

レモン

ゆず

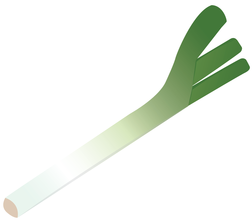

すだち

香味野菜

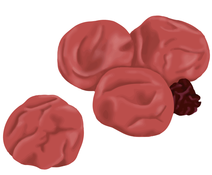
にんにく

パセリ

しょうが


ねぎ

酸味のあるもの


梅干し

酢