



このレターでは「食事」や「栄養」にスポットを当てた内容をお届けしております

「管理栄養士って?」

健康な方、病気を患っている方、生活習慣病発症のリスクが高い方などひとりひとりの栄養状況等に合わせた専門的な知識や技術を用いて栄養指導を行う専門家です。

「なぜ歯医者さんに??」とお感じになられるかもしれませんが、歯科と食事・栄養には深い関わりがあります。例えばむし歯や歯周病を治療し、お口が健康になったとしても食事や栄養に問題があると、体の健康そのものを冒してしまうことになります。あいおい通り歯科クリニック初の管理栄養士として、皆さんの健康作りのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

今回のテーマ 自分の今を知ろう!

何かを始めるには今の状況を知ることがスタートです。お口の中のことも最初は「今」の状態を歯科医師に診てもらったり、レントゲンなどの検査を行いますよね! 食生活や生活習慣を見直す場合でも同じです。

自分の今を知るのは少し怖い気がするかもしれませんが、少しずつ知っていきましょう。

★BMI(ボディマス)指数 肥満度を表す指標です。以下の計算方法で分かります。



$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

低体重(痩せ)	普通体重	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

BMI が 22 になるときの体重が自分の標準体重であり、最も病気になりにくい状態とされています。BMI が 25 を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病になってしまうリスクがあがってしまい、また BMI が 30 を超えると高度な肥満として、治療が必要になってきます。

治療が必要になってくるといろいろなお薬を飲まなくてはならなくなったり、食べられる食事、食品が減ってきたりと行動にもさまざまな制限がかかってしまうこともあります。

★標準体重

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



自分の体重や BMI の数値を比べてみて、現在の状況を把握して生活習慣を振り返ってみましょう!