けんあい通信

2016 年 10 月発行　No.9
発行者：吉田　知子

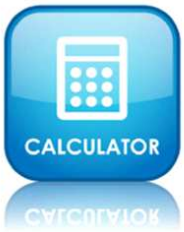
今月は　ダ イ エ ッ ト　についてお話します。

あなたの肥満度は？

ダイエットを行う前に、まずは自分の体型が肥満なのか標準なのかどうかを知っておくことが大切です。簡単な肥満度チェックの判断方法として BMI 指数があります。この BMI 指数を算出することで、あなたが肥満なのか目安を判断できます。BMI 指数 22 が、いちばん病気などにかかりにくい数値とされており、健康な値となります。BMI 指数は脂肪の割合を判断しているわけではないので、あくまでも統計値の目安として参考にしてください。

BMI 指数=体重 kg÷(身長 m×身長 m)

BMI 指数	
18.5 未満	痩せ
18.5～25 未満	標準
25～30 未満	肥満
30 以上	高度肥満



身長・体重をお伝えいただければ薬剤師が患者さまの BMI 指数をお調べいたします。

体脂肪を下げましょう！

成人の平均摂取カロリーより２０％程度落とすのが最も効果的で健康的に体脂肪を落としていくことができます。

・男性の場合　平均摂取カロリー　2300kcal　→　1840kcal
・女性の場合　平均摂取カロリー　1800kcal　→　1440kcal

これが体脂肪を落とすための 1 日の摂取カロリーの目安です。

プラス　運動

いつでもどこでも行える全身運動は歩くことです。

- 短い距離なら徒歩で
- 散歩をしよう
- 一駅分歩こう
- 歩数計を使ってみよう

控えましょう！

今月のひとこと

不　惜　身　命（ふ　しゃく　しん　みょう）

命を惜しまず懸命に尽くすこと。
誰でも自分の命は大事です。しかし、わが身を惜しむあまりに自身を守り、チャンスにトライできなかったり、他人を傷つけたりしてしまうことが あります。わが命をかけて悔いのない道を見つけ、歩むことが、「不惜身命」に込められた言葉で、自身の選択にブレることなくまっすぐに進むと決めた時にこそ、初めて「不惜身命」の覚悟が決まるのかもしれません。

☆ 患 者 様 に お 願 い ☆

処方せんお渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただけると助かります。ご協力お願いします。

健愛薬局
知多郡南知多町大字豊丘字中田23番地2
☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073