

カラダと食事のセルフチェック

A 体重チェック

- ① いちばん最近測った体重は何Kg でしたか？
- ② ここ6か月間で2～3 kg以上減りましたか？
あるいは増えましたか？
- ③ BMI（体格指数）確認してみましょう。
18.5未満ですか？ 25以上でしたか？



B 筋肉の量と質をチェック

- ① 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
ふくらはぎの一番大きいところに指の
輪っかを当ててみましょう。
ふくらはぎは、輪っかで囲むよりも
細いですか？
- ② 高さ40 cmのいすから、片足を浮かした
状態で立ち上がってみてください。
立ち上がれますか？



C 何をどれだけ食べていますか？

- ① 1日に何回食事をしますか？
- ② 肉、魚、豆類、卵の料理を1日何回食べますか？
- ③ 牛乳や乳製品を1日何回食べますか？
- ④ 野菜料理や、果物を1日にどのくらい食べますか？
- ⑤ 水、お茶、ジュースなどの飲み物を1日に何杯くらい
飲みますか？

A

体重チェック

【 体重の変化 = エネルギー摂取量の過不足 】 のサインです。

- ① 定期的な体重測定
⇒ 早期に体重の減少や、増加を知ることができます。起床後、入浴前後など測定をしやすい時を決めましょう。
- ② この6カ月の体重の増減
⇒ ダイエットをしていないのに、6か月間で2~3kg以上の急激な減少なら要注意です。
- ③ BMI(体格指数)
⇒ 現在の体重が適正な範囲かどうかの指標です。



B 筋肉の量と質をチェック

ふくらはぎは筋肉がつくと太くなり、筋肉が落ちると細くなります。その太さは全身の筋肉量の良い目安になります。



囲めない
⇒ 筋肉量が多い



ちょうど囲める
⇒ 筋肉量がやや少ない



すきまができる
⇒ 筋肉量が少ない

体組成計がある場合

男性 ⇒ 筋肉率 27.3 % 以上
女性 ⇒ 筋肉率 22.0 % 以上 ならば筋肉量がある

全身を支える筋肉は量だけではなく、質も大切です。簡易テスト【いすから片足でたつ】を使ってチェックしておきましょう。

立ち上がれる
⇒ 筋肉の質が高い

立ち上がれない
⇒ 筋肉の質が低い

