





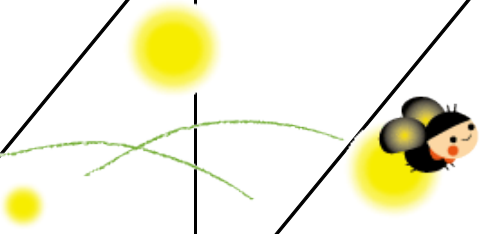




今週の献立表

【令和2年5月25日～令和2年5月31日】

	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)
朝食	休 5月25日 		5月27日  百人一首の日			5月30日  ゴミゼロの日	
昼食	広辞苑記念日 所			食事の前に手を洗いましょう！ 			
夕食	日				5月29日  こんにゃくの日		5月31日  世界禁煙デー

◇◆◇ 身長と体重のバランス ◇◆◇

※BMI(Body Mass Index)＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}



- ◎標準体重:もっとも理想とする体重
- ◎美容体重:「体が軽い」と実感できる体重
- ◎極限体重:これ以上減らしてはいけない体重

あなたも体型をチェックしてみてくださいね！！

身長(m)×身長(m)×21～22＝
身長(m)×身長(m)×19～20＝
身長(m)×身長(m)×18,5＝

kg
kg
kg

BMI判定

18,5未満 ……低め
18,5～25未満 ……標準
25以上 ……高め



標準値から離れるほど統計上、生活習慣病(糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症(高脂血症)、高血圧など)になりやすいといわれています。