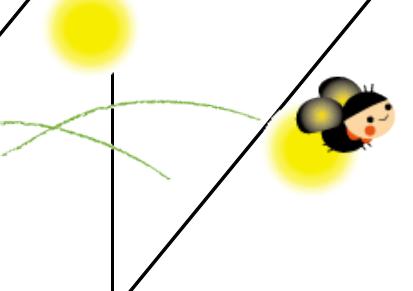


# 今週の献立表

【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！！

$$\begin{aligned} \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 21 \sim 22 &= \\ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 19 \sim 20 &= \\ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 18,5 &= \end{aligned}$$

kg  
kg  
kg

\*BMI判定\*

18,5未満  
18,5～25未満  
25以上

…低め  
…標準  
…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。