



<お知らせ>

4月1日より食事提供時に**お箸**をお付けいたします。



※トレーに乗せて出しますので、下膳の際に、トレーに乗せて戻してください。

BMI 知っていますか？

BMI(body mass index)とは、体格指数を表わし、肥満や痩せの基準となります。



★計算してみましょう★

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

BMI	判定
<18.5	低体重
18.5 ≤ ~ <25	普通体重
25 ≤ ~ <30	肥満(1度)
30 ≤ ~ <35	肥満(2度)
35 ≤ ~ <40	肥満(3度)
40 ≤	肥満(4度)

※ただし肥満は、医学的に減量を要するとは限らない。

(日本肥満学会, 1999)

BMIは、日本肥満学会が提唱している肥満判定法です。また、標準体重をもっとも疾病の少ないBMI22を基準としています。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$



みりよく 食材の“味”力！ たけのこ



たけのこには、**亜鉛**、**カリウム**、**食物繊維**が多く含まれています。

亜鉛は、**新陳代謝を促す**作用があります。不足すると、**味覚障害**、**感染症**にかかりやすい、**肌荒れ**などの症状があらわれます。

カリウムは**利尿作用**、**ナトリウム排泄促進作用**があるため、**塩分過剰**による**高血圧**予防に有効です。

食物繊維は、特に**不溶性食物繊維**を多く含んでいるため、**便秘改善**に有効です。

また、たけのこ表面に付着している白い粉は、**アミノ酸**の一種である**チロシン**です。**チロシン**は、**神経伝達物質**である**ドーパミン**の原料となります。

★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食 (お赤飯がでます)
- 3日 ひな祭り (ひなあられが付きます)
- 20日 春分(おはぎが付きます)

※食種により異なります。

この記事に関する問い合わせは、内線3200まで