

【市民健康講座「肥満症」に関する講演会の質問の回答】

◇講演テーマ:『大人から子どもまでの肥満症の正しい知識』

◇開催日時:令和7年10月19日(日)※開催済み

※当日、お答えできなかった質問に対して下記の通り回答します。

『 質 問 』 70代 女性

70歳以上のご飯量は1回に何グラムまで食べれるのでしょうか。

小さいお茶碗半分の量を食べているが太っている為、知りたい。

『 回 答 』

・ご質問、ありがとうございます。

1日に必要なエネルギーの量は、あなたの体格(身長×体重)によって決まります。

まずは、あなたの身長から標準体重を計算してみてください。

講演でお話したBMI22が標準です。必要なカロリー数は標準体重×30Kcalですが、BMI30を超えている方は27.5Kcal をかけた数値になります。

いろいろな栄養素をまんべんなくとることが大事なことです。ごはんの量だけではカロリーの摂取量は計算できません。おかずの量、種類や間食(おやつ)を含めて考える事が大切です。

もし、もっと知りたいようでしたら、宇都宮市が行っている栄養に関する色々な講習会を受講すると良いと思います。