


# クイーン倶楽部だより 00 月号

2019年

第201号

 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070 FAX0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)





学校田をつくらう!

令和元年の食育活動

## “新之助”稲刈り



表町小学校  
児童

× 筑波大学  
インターン生



6年前から学校田のお手伝いしている、長岡市立表町小学校。

今年はいよいよ新潟県の新品種『新之助』を育てました。今年も猛暑で、子供たちは草取りや水管理に苦労しました。

無事に育つか心配されましたが、9月27日に無事稲刈りをしました。ちょうどエコ・ライス新潟に筑波大学からインターン生が来ており、一緒に稲刈りをしました。

この後、『新之助』についての学習をして、みんなでポン菓子を作る予定です。



その  
04

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### 肥満の自己チェック

肥満は、高度経済成長期以前までは健康の象徴でした。高度成長期になり、肥満は生活習慣病(当時は成人病)の元凶となり、一転非健康の象徴となりました。肥満は悪だから痩せた方が善とはなりません。結局常識的に太からず細からず、が最適となります。

かつては適正体重を「理想体重」と呼んでいましたがこれは、最も病気が少なくかつ長寿の体重、と定義されます。痩せは少病長寿命、肥満は多病長寿命の傾向があり、寿命を主題にすると「小太り」が理想体重といえます。国民よ、小太りを目指せとスローガンしても女性にそっぽを向けられます。現在では美容的に恰好よい体重を「標準体重」と呼び、国民よ、標準を目指せ、は抵抗がありませんので、健康度を示す用語に定着しました。

肥満度はBMI(身長体重度)で表されます。BMIの単位は「Kg/M<sup>2</sup>」で、一メートル四方の風呂敷に何キログラムの肉が有るか、を示します。計算式は{体重 ÷ (身長 × 身長)}です。この指標で 18.5~24.0が標準体重とされます。例えば、170cm、70kgの方は{70 ÷ (1.7 × 1.7)}で、24.2となります。小太りではあるが標準体重です。米国では30以上を肥満としています。

身長170cmの方は{(1.7 × 1.7) × 25}で72kgです。この身長で75kgであったら3Kgの減量が必要です。BMI25を目指す減量が実行可能で意欲がわきます。体重の一日変動幅は2kgです。減量は「3Kgの壁」を破ると減量に入ったわけで、以後の体重は減少してゆきます。標準まで落とし維持するようにします。

肥満の自己チェックは標準体重にあるかのチェックです。肥満であったら減量をします。減量のコツは、ベッド脇に体重計を置き、起き掛けの体重を測定、ノートに記載します。チェック&レコードがISOの基本ですが、体重自己管理も、起き掛け体重測定、そして記録が基本です。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。  
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。