



# からだの変化に気づいていますか？

食事の量や質が適正であるかは、体重の変化を確認・BMI(体格指数)を計算してみましょう。6 か月で 2~3kgの体重の減少、BMI値 18.5 未満は低栄養の疑いがあります。

自分のBMI(体格指数)を計算しよう！(身長はm単位)

$$BMI = \text{体重} \boxed{\cdot} \text{ kg} \div \text{身長} \boxed{\cdot} \text{ m} \div \text{身長} \boxed{\cdot} \text{ m} = \boxed{\cdot}$$



あなたの体格指数(BMI) (高齢期は「やせ」に注意)

男性	24 以上	22~24 未満	20~22 未満	20 以下
女性	25 以上	23~25 未満	20~23 未満	20 以下
体格	太め	標準	細め	やせ

## 低栄養が疑われるのは……

- ① 常に食欲がない
- ② 6ヶ月間で 2~3kgの体重減少
- ③ BMI(体格指数)が 18.5 未満
- ④ 血清アルブミン値が 3.8g/dl以下(血液検査)

## 定期的に体重を測定しよう記録して健康管理！

まずはご自身の体重の推移を確認することが大切です。週1回は体重測定し、カレンダーや血圧手帳などを利用し記録をとりましょう。



47kg……

最近 体重が落ちてきたかな・・・

