

食欲の秋が来る前に

「内臓脂肪型肥満」改善・予防講座

【講座内容】

柏の葉アカデミア講座Ⅲ

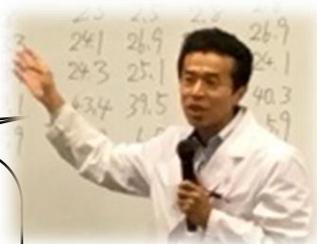
月 日	時間	学習内容	方法	場所
8月25日 (土) 【1回目】	10:00~10:30	【肥満基礎講座】 ・「肥満と生活習慣病」	講義 実習	さわやかちば 県民プラザ 3階 大研修室
	10:30~12:00	【栄養基礎講座-料理カードを用いた実習】 ・料理カードを用いて自分自身の食生活を考える ・満足感があり、内臓脂肪を減らす献立とは		
9月22日 (土) 【2回目】	10:00~11:00	【体験報告】 ・教室参加前と参加後の自分 ・1ヶ月の減量体験	講義 実習	さわやかちば 県民プラザ 3階 大研修室
	11:00~12:00	【減量後のより良い生活を目指して】 ・内臓脂肪が溜まりにくい食生活とは ・質疑応答		

【講師】 大妻女子大学 家政学部食物学科 食品学研究室
准教授 小治 健太郎 氏

【対象】 健康に関心があり、2回の講座に参加できる県民

以下のような方に受講をお勧めします。

- ① 体格指数のBMIが25kg/m²以上
(BMI≥25kg/m²が「肥満」と判定)
- ② 受講前に簡単な食事アンケートにお答えいただける方
※結果は講座でフィードバックします！
- ③ ご自宅で体重測定が可能な方
※なお、現在、病院で栄養指導を受けている方はご遠慮ください。
※裏面に「BMI早見表」があります。



☆参加者特典：希望者のみ各講座終了後に、医療機器（医療機器承認番号：22500BZX00522000）による内臓脂肪面積を測定することができます。（上写真）

【申込方法】

- ① 来所：返信用はがきをご持参のうえ、所定の用紙で申し込む。
- ② 往復はがき：往信用裏面に「希望の講座名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号」を返信用表面に受講者の住所氏名を明記する。
- ③ Web：県民プラザHP「講座・イベント情報」→「柏の葉アカデミア講座Ⅲ」→詳細表示→Web申込必要事項を入力する。

【募集期間】 2018年7月20日（金）～8月17日（金）

【定員】 30名（応募多数の場合は抽選）

【受講費】 無料

【申込先】

さわやかちば県民プラザ事業振興課
〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1
TEL: 04-7140-8615



BMIの計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}} \times 10,000$$

BMI色分け

- 18.5以下(やせ)
- 25~30(軽度の肥満)
- 18.5~25(標準)
- 30以上(肥満)

身長 (cm) 体重 (kg)	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
36	17.4	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.4	14.1	13.7	13.4	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.6	11.4	11.1
38	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.0	11.7
40	19.3	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3
42	20.3	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13.0
44	21.2	20.6	20.1	19.6	19.0	18.6	18.1	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6
46	22.2	21.6	21.0	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18.0	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.9	14.5	14.2
48	23.1	22.5	21.9	21.3	20.8	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.9	15.5	15.1	14.8
50	24.1	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4
52	25.1	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0
54	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17.0	16.7
56	27.0	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23.0	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3
58	28.0	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.0	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9
60	28.9	28.1	27.4	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5
62	29.9	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.1
64	30.9	30.0	29.2	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	25.0	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8
66	31.8	31.0	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24.0	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4
68	32.8	31.9	31.0	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0
70	33.8	32.8	32.0	31.1	30.3	29.5	28.8	28.0	27.3	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6
72	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2
74	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25.0	24.4	23.9	23.4	22.8
76	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	29.0	28.3	27.6	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24.0	23.5
78	37.6	36.6	35.6	34.7	33.8	32.9	32.1	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3	27.6	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1
80	38.6	37.5	36.5	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.3	30.5	29.7	29.0	28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7
82	39.5	38.5	37.4	36.4	35.5	34.6	33.7	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3
84	40.5	39.4	38.3	37.3	36.4	35.4	34.5	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9
86	41.5	40.3	39.3	38.2	37.2	36.3	35.3	34.4	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.1	26.5
88	42.4	41.3	40.2	39.1	38.1	37.1	36.2	35.3	34.4	33.5	32.7	31.9	31.2	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8	27.2
90	43.4	42.2	41.1	40.0	39.0	37.9	37.0	36.1	35.2	34.3	33.5	32.7	31.9	31.1	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8
92	44.4	43.2	42.0	40.9	39.8	38.8	37.8	36.9	35.9	35.1	34.2	33.4	32.6	31.8	31.1	30.4	29.7	29.0	28.4
94	45.3	44.1	42.9	41.8	40.7	39.6	38.6	37.7	36.7	35.8	34.9	34.1	33.3	32.5	31.8	31.0	30.3	29.7	29.0
96	46.3	45.0	43.8	42.7	41.6	40.5	39.4	38.5	37.5	36.6	35.7	34.8	34.0	33.2	32.4	31.7	31.0	30.3	29.6
98	47.3	46.0	44.7	43.6	42.4	41.3	40.3	39.3	38.3	37.3	36.4	35.6	34.7	33.9	33.1	32.4	31.6	30.9	30.2
100	48.2	46.9	45.7	44.4	43.3	42.2	41.1	40.1	39.1	38.1	37.2	36.3	35.4	34.6	33.8	33.0	32.3	31.6	30.9