

## 適正体重を維持しよう！

体重は健康と栄養状態の目安としてとても重要です。

太りすぎは、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。

一方でやせ過ぎも問題があり、若い女性では、骨量減少や低出生体重児出産のリスク、高齢者では虚弱の原因となります。

自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。

### あなたの体型は？

適正体重とは、健康を維持するために最も適した体重のことです。

自分の体型が適正であるかはBMI(Body Mass Index:体格指数)で判断できます。

#### ● BMI の求め方

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

(例)身長 157cm 体重 55kg の人の場合  
・BMI  $55 \div 1.57 \div 1.57 = 22.3$

まずは自分の体重を知ることが大切です。定期的に体重測定をしましょう！



| 低体重(やせ) | 普通体重         | 肥満      |
|---------|--------------|---------|
| 18.5未満  | 18.5以上25.0未満 | 25.0 以上 |

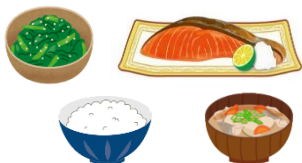
※BMI 22 の体重がもっとも病気になりにくいと言われています。



### 適正体重を維持するための食事のポイント

#### ① バランスの良い食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜をそろえることで、1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。様々な食材を組み合わせましょう。



- \* 主食：ご飯・パン・麺類 (1食に1品)
- \* 主菜：魚・肉・卵・大豆・大豆製品が中心の料理 (1食に1品)
- \* 副菜：野菜・きのこ・海藻が中心の料理 (1食に1～2品)



【牛乳・乳製品】【果物】  
間食などに取り入れましょう



## ② 1日3食規則正しく食べましょう

朝食欠食や夜遅い時間の食事は、肥満につながりやすくなります。

- ・朝食の習慣がない : 手軽に食べられるもの(おにぎり、パン、ヨーグルトや果物)から始めてみましょう。
- ・夕食が遅くなる : **寝る前3時間は飲食を控えましょう！**  
どうしても遅くなる場合は食べ方を工夫しましょう。

### やせが心配な方

- 筋肉をつくるたんぱく質をしっかり摂る  
すぐに食べれるものを常備したり、いつもの食事にプラスする  
サラダチキン・卵・納豆・缶詰・など
- 骨粗しょう症を予防するためカルシウムを多く含む食品を摂る



### 肥満が心配な方

- ゆっくりよく噛んで、腹八分目
- 油(脂)のとりすぎに注意する  
脂の少ない部位を選んだり、調理法を工夫する
- 外食や弁当などを買うときには…



- 夕食が遅くなりそうな時は夕方と夜の2回に分けて食べる



- お酒の飲み過ぎに注意し、週1～2日の休肝日も忘れずに！
- 間食は時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする

適正体重を維持するためには、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保つことが大切です。

**規則正しい食生活**だけでなく**適度な運動**も心掛けましょう。