

適正な体重を維持しましょう



体重は多すぎても少なすぎても健康のリスクが高まります。自分の適正体重を知り、ちょうどよい体重の維持に努めましょう。

BMIによる肥満の判定

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で計算できます

BMI	判定
~18.4	やせ
18.5~24.9	普通体重
25.0~29.9	肥満

死亡率が一番低く健康に過ごせると言われている BMIは22です。



目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

目標とするBMIは年齢によって異なります。高齢者はフレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮した範囲となっています。



BMIが「普通体重」「やせ」でも実は脂肪が多くついている「**隠れ肥満**」もあります。BMIはひとつの目安として考えましょう。

やせ・肥満による健康のリスク

やせによる健康リスク



体力の低下



免疫力の低下



骨量の低下

他にも…

月経不順

不妊

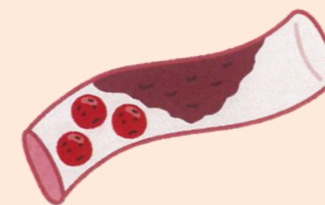
寝たきり

など

肥満による健康リスク



生活習慣病



動脈硬化



脳卒中

他にも…

睡眠時無呼吸症候群

脂肪肝

痛風

など

適正体重を維持するために

摂取と消費のバランスを整えることが大切!

主食・主菜・副菜



POINT



不足しがちな魚、野菜を積極的に摂取しましょう!

バランスの良い食事を心がける



ウォーキング



サイクリング



筋トレ

運動習慣を身につける

POINT



運動が難しい場合は日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう!

適正な体重を維持するためには？

健診結果に載っている「標準体重」。標準体重が一番健康に過ごせるとされている体重です。体重が多すぎても少なすぎても健康リスクがあります。適正な体重を維持できるよう努めましょう。

●BMIを計算してみましょう

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

*「目標とする体格（BMI）」の範囲外の方は範囲内に収まるようにエネルギー摂取量を調整しましょう。

*エネルギー必要量は計算で算出できますが日々の体重の変化で調整すればOK!

BMI	判定
～18.4	やせ
18.5～24.9	普通体重
25.0～29.9	肥満

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
70以上	21.5～24.9

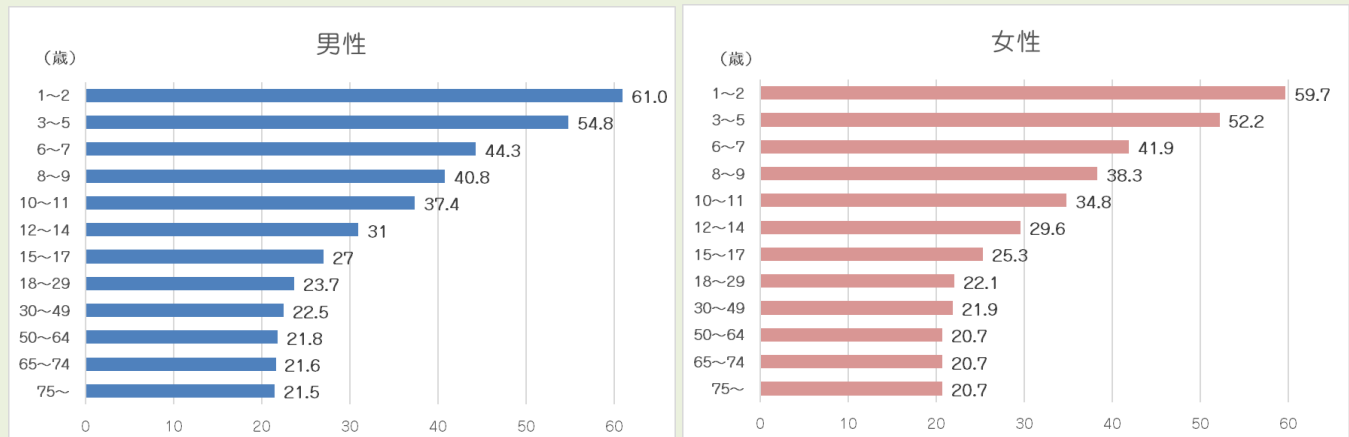
※標準体重はBMI22

●1日のエネルギー必要量を計算してみましょう

step1 基礎代謝量を算出

$$\text{基礎代謝基準 (kcal)} \times \text{体重 (kg)} = \text{基礎代謝量 (kcal)}$$

基礎代謝基準値



step2 1日のエネルギー必要量を算出

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日のエネルギー必要量 (kcal)}$$

身体活動レベル

- 低い（Ⅰ） 1.50 生活活動の大部分が座っているなど静的で、身体活動が極めて低い。
- ふつう（Ⅱ） 1.75 座って仕事をすることが多いが、移動、立位での作業、家事、軽いスポーツなども行う。
- 高い（Ⅲ） 2.00 移動や立って仕事をすることが多い。スポーツなど活発な運動習慣を持っている。



●生活習慣を見直そう

食事

主食・主菜・副菜



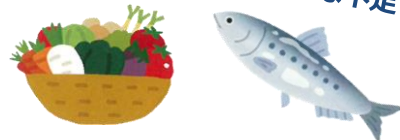
食事の基本は「1日3食バランスよく」です。
主食・主菜・副菜を揃え、規則正しい食事を心がけましょう

やせの人



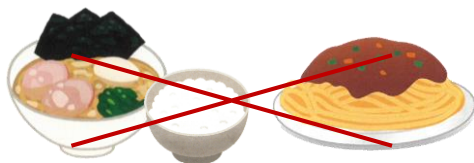
炭水化物は重要なエネルギー源です
毎食摂ることを意識しましょう

野菜、魚は不足しがち!



栄養素が欠乏しないように
様々な食品を組み合わせましょう

肥満の人



ラーメン+ライスや大盛りは
エネルギー過剰の原因に



間食や揚げ物は少量でも
高カロリーです

運動

運動習慣を身につけましょう



有酸素運動

脂肪燃焼したい方におすすめ
心肺機能の強化にも
1回30分週3日が目安



レジスタンス運動

筋肉をつけたい方におすすめ
筋肉の回復期間として2~3日期間を空けましょう
大きな筋肉（体幹、ふともも等）を鍛えると◎

やせの人

- *筋肉量が少ないと将来寝たきりになるリスクが高まります。
- *骨量の低下を防ぐためにも運動習慣を身につけましょう。

肥満の人

- *血糖値や中性脂肪などの血液データの改善にも効果的！
- *基礎代謝を上げることで痩せやすく、太りにくい体になります。

運動習慣をもつことが難しい場合は
通勤、買い物、家事などで積極的に体を動かしましょう！

