



のまたん栄養だより

毎月19日は食育の日
NO.1

体重は健康のバロメーター

体重は摂取エネルギー（食べた量）と消費エネルギー（動いた量）のバランスをみる健康のバロメーターです。

食べ過ぎや運動不足などの「肥満」と痩身願望や過度なダイエットなどの「やせ」が増えており社会問題となっています。

自分にあった適正体重知っていますか？

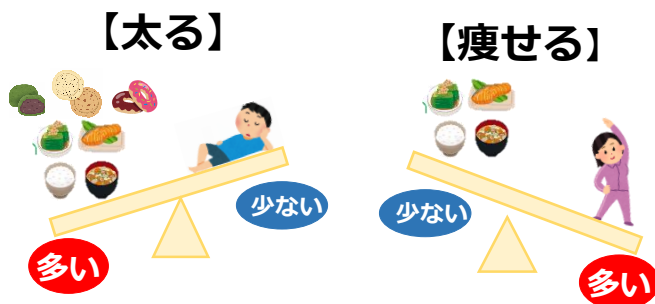
BMIの算出方法 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(例) 52歳・体重50kg・身長150cmの場合 $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$

BMIとは？ 身長と体重から肥満度を示す指数です。

年齢 (歳)	目標とするBMIの範囲
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

(出典：日本人の食事摂取基準2025年度版より)



「肥満」の健康問題

日本人の3人に1人は、肥満です。
肥満は生活習慣病などの原因になります。
「食事」と「運動」で肥満対策しましょう！

(出典：令和5年度国民健康・栄養調査より)

●年1回は健診を受けましょう

「食事」や「運動」に加え、
年に1回は健診を受けましょう。
健診結果は必ず確認し、
必要に応じて医療機関を受診しましょう。



●体重測定の習慣化

毎日の体重をグラフ化すると生活習慣を見直すきっかけになります。
運動は苦手でも、歩くだけで効果的。アプリを使ってチェックしてみましょう。



(南相馬市サンサンチャレンジ)



「やせ」の健康問題

若い女性の「やせ」が特に問題になっています。
健康のために3食食べましょう！

●少年～青年期

10代からの「やせ」は、月経異常や貧血、骨粗鬆症などのリスクを高めます。

●妊娠期

妊婦の「やせ」は、赤ちゃんが小さく生まれる原因になり、小さく生まれた赤ちゃんは、将来、生活習慣病になりやすいことが分かっています。



●高年期

体重が半年で2～3kg減った場合、フレイルのリスクが発生します。

食事のポイント

1 食事は主食・主菜・副菜をそろえて 2 欠食しないで、食事は1日3食



主食：ごはん・パン・麺類など
主菜：肉・魚・卵・大豆製品（豆腐・納豆など）
副菜：野菜・きのこ・海藻類

3 間食（おやつ）は夕食前までに 食事は健康の源です。 健康のために3食食べましょう！