



体重は健康のバロメーター

『体重』はかっていますか？

体重は食べた量（摂取エネルギー）と動いた量（消費エネルギー）のバランスをみる健康の指標になります。

現在、栄養の二十負荷（過栄養：肥満、生活習慣病など・低栄養：痩せなど）が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) 5 2歳・体重 5 0 kg・身長 1 5 0 cmの場合⇒ $5.0 \div 1.5 \div 1.5 = 2.2.2$
(kg) (m) (m)

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)

【太る】



摂取
エネルギー

【痩せる】



消費
エネルギー

太りぎみの人は、無意識に間食などで摂取エネルギーが多く、運動不足などで消費エネルギーが少ない状態かもしれません。

「肥満」の健康問題

日本人の4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6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することがとても大切です。



●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)

「痩せ」の健康問題

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

●少年～青年期

10代からの「痩せ」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「痩せ」は、赤ちゃんが小さく生まれる原因にもなります。小さく生まれると、将来、生活習慣病になりやすい傾向があります。



●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高まります。

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

食事は健康の源です。健康のために3食たべましょう！

3.間食（おやつ）は夕食前までに

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