

# 太っている？ やせている？

## 自分のちょうど良い体重知っていますか？

### 一働き盛りの人の健康と食生活を考える一

平成 22 年度県民健康・栄養調査の結果、40 歳代男性が最も肥満の割合(31.0%)が高いことや、20 歳代女性が最もやせの割合(25.5%)が高いことが、明らかになっています。健康を維持するためには、肥満ややせを予防することが大切です。定期的に体重を量り、目標とする体格(BMI)の範囲にあるかを確認してみましょう。

### 目標とする体格(BMI)の範囲(18歳以上) ※活動量が普通の人 1kg あたり

年齢(歳)	目標とするBMI (Kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

⇒ 適切な食事の量は自分の標準体重によって決まります

$$\text{標準体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}^2}{2.2}$$

$$\text{1日に必要なエネルギー量 (Kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 30 \text{ Kcal}$$

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

※活動量が普通の人 1kg あたりのエネルギー量

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

### ○ 男性はメタボ予防の食事を

- ① 1日3食、規則正しく食べる
- ② 腹八分目と言わず腹七分目で切り上げる
- ③ よくかんでゆっくり食べる
- ④ 床につく前3時間は飲食をしない
- ⑤ おやつは時間と量をきちんと決める

(e-ヘルスネットより)

### ○ 女性はやせすぎ、貧血予防を

(特に20代女性が心配です)



貧血予防の食事の例(女子栄養大学 HP より)

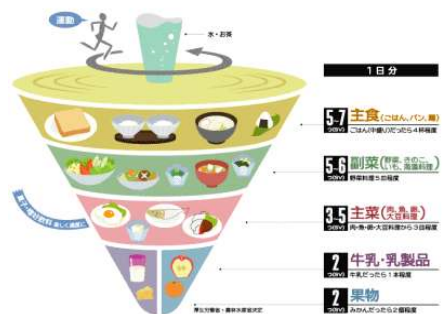
資料作成(問い合わせ)

山形県最上保健所地域保健福祉課 TEL 0233-29-1267

山形県長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室 TEL023-630-2919



### 食事バランスガイド



1日3食、野菜たっぷり(約350g以上)  
バランスの良い食事を心がけましょう

