

健康のキホンは体重から

身長にあった体重を維持することが、健康の維持と生活習慣病の発症予防につながります！

BMI とは身長と体重から求める体格指数です。自分の BMI を計算してみましょう！

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

(例) 体重 55 kg 身長 160 cm の人の場合
 $55 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} \doteq 21.5$

	やせ	ふつう	肥満
18 歳～49 歳	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50 歳～64 歳	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65 歳～74 歳	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上
75 歳以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

どの年齢でも BMI 22 前後 の体重が
 ちょうどええな！



男女とも、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症に
 最もかかりにくい BMI は 22 前後 です。

肥満でもやせでも、疾病のリスクが高くなります！



体重を測定する習慣を作り、規則正しい食生活を送ることで
 適正な体重を維持していきましょう。



適正な体重の維持に向けて自分の目標を書こう！

バランスよく食べていますか？



適正な体重を維持しながら、生活習慣病を予防するためには、バランスよく食べるのが大切です。

ここ数日の食事を振り返って、バランスよく食べられているか 10の食品群チェック表で確認してみましょう！

10の食品群チェック表

10点満点を
目指そう！



などの主食にプラスして、次の食品をとりましょう。

	/	/	/	/	/	/
さ かな <p>動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。 (干物や加工品, いか, えび, かにを含む)</p>						
あ ぶら <p>適度な油脂分は細胞を作るのに必要。 (炒め物, バター, ドレッシング, ナッツ類, ごまを含む)</p>						
に く <p>良質なたんぱく源の代表。 (ウインナー, ベーコンなどの加工品を含む)</p>						
ぎ ゆうにゆう <p>たんぱく質とカルシウムが豊富。 (チーズ, ヨーグルトなどの乳製品を含む)</p>						
や さい <p>ビタミンや食物繊維を十分にとれる。 加熱などでかさを減らし, たっぷりと。</p>						
か いそう <p>低エネルギーでも, ミネラルと食物繊維が豊富。 (のりやひじきなどの乾物を含む)</p>						
い も <p>糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルも チャージ! ふかしておやつ代わりに。</p>						
た まご <p>色々な調理法で簡単にたんぱく質がとれる。</p>						
だ いず <p>たんぱく質の元となる必須アミノ酸や, カルシウムも 豊富。(豆腐や油揚げなども)</p>						
く だもの <p>ビタミン・ミネラルが多く, 食物繊維もとれる。</p>						
合計点						