



食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

Q 適切な体重とは？

※成人では、国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index:体格指数)を用いて肥満ややせの判定を行います。

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

★年齢によって目標とするBMIは異なります。

算出した自分のBMIが目標とするBMIの範囲の中にあるかを確認しましょう。

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

目標とするBMIの範囲を

下回っている。→食事摂取量の「不足」
上回っていれば、食事摂取量の「過剰」
などが考えられます。

目標とするBMIの範囲内にとどまるように
日々の生活習慣を見直しましょう。



「肥満」と「やせ」の問題点



肥満とは

糖尿病、脂質異常症、高血圧症、
心血管疾患などの生活習慣病を
はじめ、様々な疾患の要因となりま
す。

肥満のタイプは「内臓脂肪型肥
満」と「皮下脂肪型肥満」に分けら
れ、前者の方が生活習慣病を発症
するリスクが高いことがわかっています。



やせとは

近年は若い女性のやせが増加してい
ます。急激なダイエットや食事の偏り
が原因で、鉄欠乏性貧血、月経不順
が生じます。

さらにBMIが18.5未満の女性は低
出生体重児を出産するリスクが高い
とされています。

また、高齢者は、免疫力低下や創傷
治癒遅延、筋力低下による転倒から
寝たきりなどの引き金となります。



適切な体重管理は、まずは自分にとって減量が必要であることを確認することから始めましょう。
減量に取り組む場合は、特定の食品を抜いたり、極端に食事を減らしたりするのではなく、主
食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法や菓子・アルコールなどのとり方
を見直してみましょう。

