

# 適正体重とは...



身長に合った体重のことで  
もっとも病気になりにくい体重のことです。

～自分の適正体重を知ろう!!～

適正体重は『身長(m)×身長(m)×22』  
という計算式で求めることができます。

★適正体重を維持することで、健康の維持・  
増進や生活習慣病の予防につながります。

～BMIの求め方～

BMIとは身長と体重から求める体格指数  
のことです。以下の式から求められ、その値  
から年齢別に体格の判定ができます。

『体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)』

(18～49歳)

痩せ	普通	肥満
18.5 未満	18.5～24.9	25 以上

(50～64歳)

痩せ	普通	肥満
20.0 未満	20.0～24.9	25 以上

(65歳～)

痩せ	普通	肥満
21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

★体重を量る習慣をつけ、  
体重管理を続けることが、とても大切です。

## 適正体重維持のコツ！

◎バランスの良い食事を心がけよう  
主食・主菜・副菜を意識した献立にしましょう



様々な食材から栄養を摂りましょう  
たんぱく質と食物繊維は十分に摂りましょう。  
糖質・脂質の摂り過ぎには、注意しましょう。



3食きちんと食べましょう

◎身体活動量を増やそう

スポーツなどの運動だけでなく、  
生活活動の増加も重要です。

- \*通勤時は、ひと駅多く歩く。
- \*掃除は、小まめに行う。
- \*犬の散歩を、積極的に引き受ける。
- \*椅子に腰かける前にスクワットする。etc.

意識して身体を多く動かすようにしましょう☆

がん  
貧血  
糖尿病  
高血圧  
脳梗塞  
心臓病  
肝硬変  
動脈硬化  
脂質異常症  
骨粗しょう症

肥満・痩せ

デメリット



これらの病気を  
避けるために

適正体重維持！

【作成】札幌保健医療大学 栄養学科3年  
【監修】札幌保健医療大学栄養教育論実習  
【実施】北海道