

# 自分の**適正体重**を 知ろう！！



## ☆北海道の肥満・やせの状況☆

20~60 歳代男性の肥満者の割合は**5人に2人**  
40~60 歳代女性の肥満者の割合は**4人に1人**  
20 歳代女性のやせの割合は**3人に1人**

(北海道健康増進計画「すこやか北海道 21(改訂版)」より)

皆さんは自分の適正体重を知っていますか？  
体重をはかることで、ちょうど良い食事量か  
どうかを知ることができます！

まずは、下の表を使って自分の体格を**チェック**  
してみましょう！



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI による判定基準 (18~49 歳)

|     |            |
|-----|------------|
| やせ  | 18.5 未満    |
| ふつう | 18.5~25 未満 |
| 肥満  | 25 以上      |

# 若い女性の

## やせすぎは危険！

20~30 歳代は自分の適正体重より**低い傾向**  
にあります！やせすぎること、...



摂食障害、女性ホルモンの低下により  
生理不順や不妊、更年期障害の危険性が  
高まります！

## 日本型食生活の**ススメ** (農林水産省)

「主食」「主菜」「副菜」「乳製品、果物など」

野菜で腸内環境  
改善

魚で骨や筋肉を  
丈夫に



ごはん  
で  
エネルギー補充

汁物でビタミン・  
ミネラル獲得

**デキる大人は食から違う！**



# 中高年男性の

## ポッコリおなかは危険！

中高年の食事や生活習慣について気をつけて  
ほしいこと、...

**お酒** **早食い** **ガッツ** **揚げ物** **運動不足** **揚げ物**

**高血圧 脂質異常症  
高血糖 慢性腎臓病  
などの生活習慣病に  
かかるリスクが高い！**

## ☆主菜の調理方法を変えてみよう☆

揚げる、炒めるなどから、ゆでるや蒸す、  
オーブンで焼くなどに変えることで、脂質の  
とれすぎを抑えることができます！

## ヘルシー食生活と運動で ポッコリおなかを撃退！

作成 名寄市立大学  
保健福祉学部 栄養学科 3年  
監修 名寄市立大学 公衆栄養学実習  
実施 北海道