

## 自分の適正体重を知ろう！

BMIとは？

身長と体重で算出できる肥満度を表す指標

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

BMIによる区分↓

18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	普通
25 以上	肥満

最も疾病になりにくい値は **22**

つまり、最も疾病になりにくい体重は…

$$\text{適正体重}(kg) = \text{身長}(m)^2 \times 22(kg/m^2)$$

この式で算出できる！  
自分の適正体重とBMIを把握することが健康への第1歩！

## 私たちの住む北海道は…

- 肥満  
成人男性：5人に2人  
成人女性：5人に1人
- やせ  
20代女性：5人に1.5人

→ 肥満・やせともに、  
全国と比べて高い！



(平成28年度健康づくり道民調査より)

## 自分は太っていると誤認！

「やせ願望」や「ダイエット指向」などを持った若い女性が最近多くなっています。

偏った食生活を送っていると…

貧血



だるさ



→ 体の不調の原因に！！  
(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

## バランスの良い食事を！

主食・主菜・副菜などをそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

主食 … ごはん、パン、麺、パスタなど  
主菜 … 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など  
副菜 … 野菜、海藻など  
乳製品 … 牛乳、ヨーグルトなど  
果物

外食のときには…



コンビニで買うときも…



(農林水産省 HP より)

バランスよく組み合わせて  
健康な体に！

## 太りすぎにも要注意！

脂質異常症

高血圧

心筋梗塞

糖尿病

腎臓病



様々な生活習慣病のリスクに！

## 肥満の予防と改善のための6つのルール

① 夜間に食べ過ぎない  
夜は太りやすい時間帯！



② 1日3食規則正しく食べる  
朝食欠食は内臓脂肪蓄積の原因！

③ ゆっくりよく噛んで食べる  
満腹中枢が働くまで20分！



④ バランスよく食べる  
偏りがあると太りやすい！

⑤ アルコールは適量に  
中性脂肪を増やす！



⑥ 日常生活を見直す  
歩行や家事などの生活活動を！

(日本肥満症予防協会 HP より)

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