

自分の適正体重を知ろう！

適正体重は、**BMI が 22** の体重！

BMI は

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

で求めることができます！

求めた結果は、以下の表で判定できます！

18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	ふつう
25 以上	肥満

BMI が 22 ということは、

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

北海道の成人は、

男性の 5 人に 2 人 (41.0%)

女性の 4 人に 1 人 (25.3%)

が肥満です

ちなみに、15 歳～29 歳女性の
4 人に 1 人 (27.7%) が
やせの問題を抱えています・・・

出典：平成 28 年度健康づくり道民調査

バランスの良い食事をしよう！

適正体重を維持するためには、

バランスの良い食事が大切です！



主食：炭水化物が多く含まれ、
身体を動かすエネルギーとなります

主菜：たんぱく質が多く含まれ、
筋肉のもとになります

副菜：ビタミンやミネラルが多く含まれ、
身体の調子を整えてくれます

出典：農林水産省

運動も食事と同様に大切です！

- 意識的に身体を動かそう！
- 1日1万歩を目標に！
- まずはウォーキングから！
- 1日30分以上の運動を週2日以上！

出典：厚生労働省 健康日本 21

太りすぎたら？ やせすぎたら？

太りすぎたら・・・



など、数多くの疾患のリスクとなります！

やせすぎたら・・・



やせすぎも、リスクとなります！

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

**適正体重を維持して
健康的にすごしましょう！**

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