

# 適切な体重管理が大切です




**肥満のリスク**

- ・メタボリック・シンドローム
- ・生活習慣病など

**やせのリスク**

- ・低出生体重児出生
- ・フレイル
- ・要介護など



**自分自身の適正体重を知りましょう。**

BMI (kg/m<sup>2</sup>)  
= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

表：目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

# 食事で意識したいこと



**朝食は抜かない**

**お酒・間食はほどほどに**



**ゆっくりしっかり味わう**

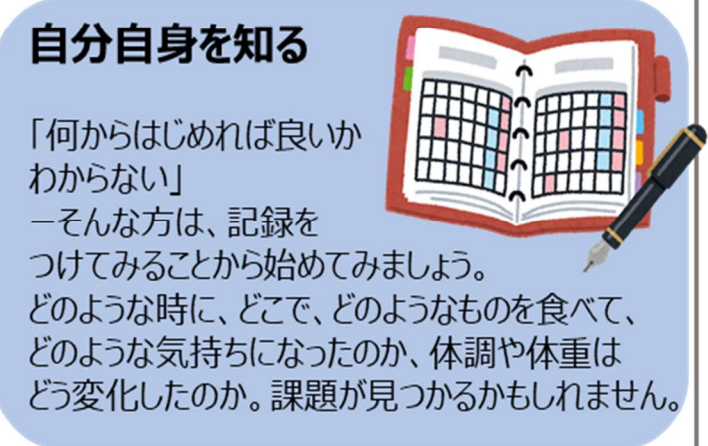
**夜食はガマン**



**主食・主菜・副菜を揃える**

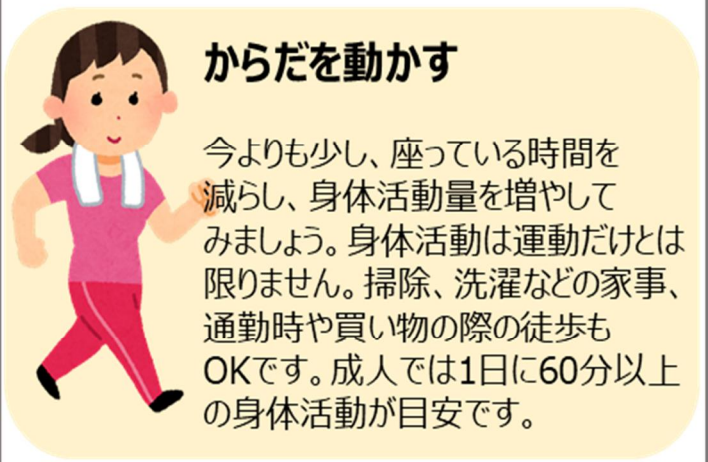
**緑黄色野菜を摂る**

# まずは行動してみましょう



**自分自身を知る**

「何からはじめれば良いかわからない」  
—そんな方は、記録をつけてみることから始めてみましょう。  
どのような時に、どこで、どのようなものを食べて、どのような気持ちになったのか、体調や体重はどう変化したのか。課題が見つかるかもしれません。



**からだを動かす**

今よりも少し、座っている時間を減らし、身体活動量を増やしてみよう。身体活動は運動だけとは限りません。掃除、洗濯などの家事、通勤時や買い物の際の徒歩もOKです。成人では1日に60分以上の身体活動が目安です。

作成：藤女子大学 食物栄養学科3年  
 監修：藤女子大学  
 実施：北海道

参照：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」  
 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」