

# あなたの食事は大丈夫？

～適正体重と食生活のこと～

## I. 適正体重を知ろう

体重は、

摂取エネルギー(食べる量)と消費エネルギー(動く量)  
のバランスがちょうどよいと維持されます。  
適正体重は、Body Mass Index (BMI: 体格指数)  
という指標で知ることができます。

★自分の BMI を計算してみましょう！

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢(歳)	目標とする BMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9

※ BMI22 は肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もなりにくい数値とされています

### 「太り過ぎ」・「やせ過ぎ」のリスク

～太り過ぎ～

糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。女性は月経周期が乱れることも…！

～やせ過ぎ～

男女とも標準体重の 60%以下になると、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈、結核などの感染症など、重い合併症を起こしやすくなります。

女性の場合は、骨量の減少や低出生体重児の出産リスクも高まります。

毎日はかって  
健康チェック!!



## 2. 適正体重を維持しよう

### 主食・主菜・副菜を揃えることで栄養バランスが整う

- ◆主食：ご飯、麺類、パン
- ◆主菜：肉、魚、卵、大豆製品を中心のおかず
- ◆副菜：野菜、きのこ、海藻類を中心のおかず



「主食」「主菜」「副菜」を揃えることで、必要な栄養素をとることができます。

適正体重を維持するためには、「主食」「主菜」「副菜」を揃えることを意識して、食事量を見直してみてはいかがでしょうか。

### 毎日しっかり朝食習慣

毎日朝食を食べる習慣はありますか？

朝食を食べない習慣は、肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病などと関連することが、様々な研究で示されています。また、朝食欠食により体重が増えやすくなり、筋肉は減り、肥満リスクが上昇することがわかっています。

毎日しっかり朝食をとるために、できるだけ就寝の2時間前までには飲食を終えるようにしましょう。



## 栄養成分表示を上手に活用しましょう

### 《弁当や総菜、外食時のメニュー》

コンビニやスーパーで弁当や総菜を選ぶときや外食時には、脂質の多い揚げ物を控えましょう。

揚げ物よりも、焼き物、蒸し物、煮物のメニューの方がエネルギーを抑えられます。

### 《間食について》

1日の間食は200kcal程度が目安。

包装された市販の食品には栄養成分表示の記載がありますので、食品を選ぶ際には表示を見るようにしましょう。

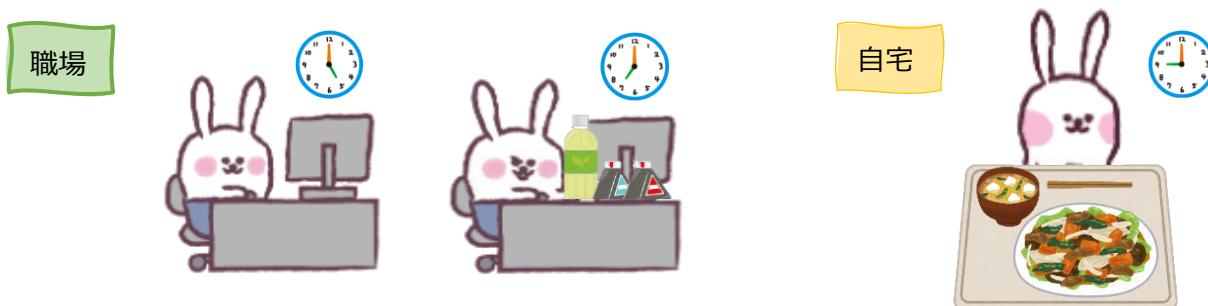


### 仕事などで帰宅が遅くなる（遅い夕食）→ 夕食を2回に分けて食べる

午後6時～7時位に、主食（おにぎりやパンなど）を食べてみてはいかがでしょう。主食を食べることで血糖値が上がり、脳にエネルギーが供給されて集中力が高まり、仕事の効率もアップします。

帰宅後に、主菜と副菜を食べるようにすると、栄養バランスが整います。

主菜は、揚げ物など脂肪の多いおかずをできるだけ控えることをおすすめします。



### アルコール摂取量が多い → 適量摂取を心掛ける

厚生労働省の健康日本21(第三次)では、「生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の減少」を目標としています。

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8\* = アルコール量(g) \*アルコールの比重

※純アルコール量 20g相当量

アルコール飲料 (種類)	ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	ウイスキー	焼酎
アルコール度数	5%	15%	12%	7%	43%	25%
容量	500ml	180ml	200ml	350ml	60ml	100ml

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン  
: <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001223643.pdf>



SAPP  
RO

SAPPORO  
ウルトラ

さっぽろ市  
R6-2-1418  
02-F08-24-2146