

自分の適正体重を知ろう

- **適正体重（標準体重）** 適正体重（標準体重）は、病気になるリスクが最も低い健康体重です。

適正体重の計算方法

身長（m）×身長（m）× 22

例えば、158cmの身長の人では、 $1.58 \times 1.58 \times 22 = 54.9\dots$

適正体重は、54.9kg



- **適正体重とBMI** 身長と体重のバランスから体格を評価する指標です。BMI22にあたる体重が適正体重です。

BMIの計算方法	BMI (kg/m ²)		判定
体重 (kg) 身長 (m) × 身長 (m)	18.5	未満	低体重 (やせ)
	18.5~25	未満	普通体重
	25	以上	肥満

筋肉が多いと体重が重くなり、BMIが高く出ることがあります。
この場合、健康に問題がないことが多いです。

逆に、BMIが普通でも脂肪が多い「隠れ肥満」もあります。
体重だけでなく、体脂肪や筋肉量も確認しましょう。



- **年齢とBMIの目安** 年齢ごとに目標とするBMIの範囲が異なります。

年齢	低体重 (やせ)		普通	肥満
18歳~49歳	18.5	未満	18.5~24.9	25 以上
50歳~64歳	20	未満	20.0~24.9	25 以上
65歳~74歳	21.5	未満	21.5~24.9	25 以上
75歳以上	21.5	未満	21.5~24.9	25 以上

35歳

70歳



身長148cm 体重43.8kg

BMI 20 普通体重

BMI 20 低体重

適正体重を目指そう（減量を目指す方へ）

● 肥満の主なリスク

2型糖尿病・高血圧・心臓病・脳卒中・脂質異常症・関節への負担 等

肥満は、生活習慣病などの病気に繋がるリスクが高まり、健康寿命にも影響する可能性があることが問題です。

● 減量の考え方

脂肪は、1kg 約7200kcal です。 脂肪を減らして健康的な減量を目指しましょう。

1ヶ月で1kg減らしたいとき・・・

$$7,200 \text{ (kcal)} \div 30 \text{ (日)} = 240 \text{ (kcal)}$$

1日240kcal の消費が必要

2ヶ月で1kg減らしたいとき・・・

$$7,200 \text{ (kcal)} \div 60 \text{ (日)} = 120 \text{ (kcal)}$$

1日120kcal の消費が必要

● エネルギー量の目安

60kcal分の運動

ウォーキング 約20分
筋トレ 約15分
家事 30分



60kcal分の食べ物（目安）

菓子パン 1欠片 ウインナー 1本
チョコ 2欠片 マヨネーズ 大さじ2/3
ポテトチップス10枚 果物ジュース 1杯

※特に寝る直前の食事や夜食は太りやすくなります。

1日で体重が1kgちかく変わるのなぜ？

1日の体重変化の多くは、脂肪ではなく、体内の水分量や食事、排泄物などの変化によるものです。

体重の数字だけにとらわれず、筋肉を維持・増加させて長期的に脂肪を減らしましょう。



● こんな減量はしないで！

- × 食べない・・・ 食べないダイエットは筋肉を減らすため、基礎代謝が落ち、さらに太りやすく、リバウンドしやすくなります。
- × カロリーだけ減らす・・・ 栄養バランスが悪くなると、エネルギー消費の効率が落ちたり、体調不良の原因になったりします。
- × 運動をしない・・・ 運動しないと筋肉が減り、基礎代謝が下がり痩せにくくなります。

※基礎代謝とは・・・何もしなくても体が消費するエネルギーのこと

適正体重を目指そう（低体重の方へ）

- 「やせ」のリスク 成長障害、筋肉量・骨密度の低下、免疫機能低下、妊娠・出産、精神への影響 等
「やせていること＝健康」という見方は誤りです。「やせ」も肥満と同様に健康障害のリスクを高める可能性があります。

- 栄養を逃さない工夫 「小食で食べられない」「食べても体重が増えない」 そんな悩みを抱える方へ



おすすめの食材

- （特に旬の）野菜、果物（ビタミン類）
- 肉、魚、卵、大豆・乳製品（たんぱく質）
- 適量のナッツや植物油（油脂類）

×カップ麺、菓子パン、大量の加工食品

多すぎる添加物が栄養素の吸収を悪くすることがあります

調理や食材のポイント

栄養を逃さない工夫

- ・新鮮な食材を使う ・食材を洗いすぎない
- ・蒸す調理をする ・アクをとりすぎない

栄養を吸収しやすくする工夫

- ・繊維を断つように切る ・よく噛む

組み合わせで栄養UP

組み合わせで吸収がよくなる栄養素

- 鉄＋ビタミンC 例：小松菜＋レモン
- カルシウム＋ビタミンD 例：牛乳＋鮭
- βカロテン＋油 例：にんじん＋ごま油
- ビタミンA・E・D・K＋油



まずは3食、決まった時間に食べることが大事です。

- 特に女性に気をつけてほしい「やせ」のリスク

女性は更年期前後で骨量が急激に減少するため、男性よりも骨粗鬆症になりやすいです。
骨量は20歳前後に最大となり、その後は加齢とともに減少していきます。成長期に栄養が不足したり、栄養不足の状態が続いたりすると将来の骨粗鬆症や骨折のリスクを高める可能性があります。

また、女性が「やせ＝低栄養」状態で妊娠した場合、2500g未満の低体重児の出産につながることがあります。低体重で生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなるということがわかっています。



見た目が気になる方

同じ体重でも、体の脂肪量が多いのと、体の筋肉が多いのとでは、筋肉が多い方が体が引き締まって見えます。

食べないダイエットは筋肉を減らします。

