



# 自分の適正体重を ご存じですか？



## 自分の適正体重を計算しよう

太り過ぎは生活習慣病の原因に、また、やせすぎは貧血や骨粗鬆症のリスクを高めます。自分の肥満度を確認し、適正体重が維持できるよう、食生活や運動を見直してみましょう。

- 肥満度はBMI（ボディマスインデックス）で判定することができます。

▶計算式：BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



| 低体重（やせ） | 普通体重            | 肥満      |
|---------|-----------------|---------|
| 18.5 未満 | 18.5 以上 25.0 未満 | 25.0 以上 |

- BMIが22のときの体重が適正体重（標準体重）で、最も病気になりにくいとされています。

▶計算式：適正体重（標準体重）= 身長 (m) × 身長 (m) × 22

### やせのリスク

- 若い女性の場合

貧血、免疫力や骨量の低下、月経不順などの原因になります。

また、不妊や早産、低出生体重児など、将来生まれてくる子供の健康にも影響があるとされています。



- 高齢者の場合

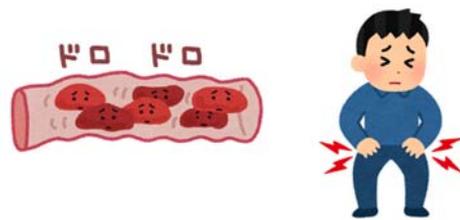
全身倦怠感、めまい、不眠、徐脈などの原因になるほか、認知症のリスクや死亡率も高くなります。



### 肥満のリスク

骨や関節への負担から、腰痛や膝痛などの関節障害を起こしやすくなります。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが2倍になります。



- 中高年の場合

お腹周りの内臓脂肪に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常が重なる「メタボリックシンドローム(メタボ)」の該当者が多く、動脈硬化が進行すると、心臓病、脳卒中など、命や生活の質に関係する病気を発症する恐れがあります。



# 自分に合った食事のとり方

## <やせの場合>

### ①朝食を食べよう

食欲がない場合も、バナナ、ヨーグルト、卵かけご飯など、まずは何か食べることから始めましょう。

### ②たんぱく質を意識

毎食1~2品、筋肉のもととなる肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をとりましょう。



### ③間食の工夫

1度に食べられない場合は、果物やナッツ類、チーズ、小魚などがビタミン、ミネラル補給になり、おすすめです。

**基本** ~望ましい食事~  
1日3食、規則正しく、バランスよく



## <肥満の場合>

### ①規則正しく食べよう

朝食欠食は基礎代謝を下げ、夜食は内臓脂肪をためやすいなど、肥満の近道となります。

### ②野菜を食べよう

噛み応えがあるので、満腹感から食べすぎ防止になります。食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにし、太りにくくなります。

### ③間食の工夫

お酒は1合まで、ジュースはカロリー控えめな物を。スナック菓子より、果物や乳製品をとりましょう。



野菜がたっぷり  
とれます!

## ふわふわ卵のニラもやし炒め(主菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 230kcal 食塩相当量 1.3g  
野菜の量 215g(1日の野菜摂取量 350g)

ゴマ油の風味とオイスターソースのコクで野菜のうま味が引き立ち、食欲をかき立てる料理です。卵をふわふわに仕上げるコツは、フライパンをしっかり加熱すること、半熟で取り出した卵を野菜の中に戻した時に、火を加えすぎないことです。ぜひ、ご家庭でも試してください。

材料(2人分) 調理時間 15分

卵2個、ニラ1束、モヤシ1袋、シメジ1/2袋、サラダ油大さじ1、  
ゴマ油大さじ1

【調味料】オイスターソース小さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1、砂糖少々

### 作り方

- ① ニラは4cm長さに切る。シメジは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて中火で炒める。半熟の状態ですぐに取り出す。
- ③ ①と同じフライパンにゴマ油を熱し、モヤシとシメジを炒める。
- ④ ③に調味料とニラを入れて炒める。
- ⑤ ニラがしんなりしたら、②を戻し炒める。

広報しろい 2021年3月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)