

# あなたの体型は？BMIで体重管理！

## BMI（見た目の体格）による違い

痩せ型  
18.5未満

標準型  
18.5～24.9

肥満型  
25以上



最も理想的なのはBMI=22

## あなたにBMIは？

あなたのBMI

= 現在の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例

体重75kg, 身長170cmの人

BMI = 75kg ÷ 1.7m ÷ 1.7m

= 26.0 【判定】肥満型

## BMIについて知っておくべきポイント

- ✓ BMIは見た目の体格を示す値である。
- ✓ BMIは高すぎても低すぎても病気にかかるリスクが高まる
- ✓ もっとも健康を保つのに適切なBMIは22！

## 体重だけではダメ！

## 体脂肪率も合わせて体重管理

たとえ体重が適正範囲だったとしても、体脂肪率が適正でなければ“隠れ肥満”の可能性も・・・。  
体重管理は体重とともに体脂肪率もしっかり管理してこそ、健康づくりにつながります！

## 体脂肪率の適正範囲

男性：10～20%

女性：20～30%

## BMI=22は太りすぎ・・・ではない！！

BMI=22に相当する理想的な体重を**適正体重**といいます。よく、「BMI=22は太すぎる」「適正体重にすると体が重くて動きにくい」と言う方がいますが、決してそうではありません。BMI=22でありながら体脂肪率が適正範囲内であれば程よく筋肉と脂肪のついた理想的な体を保つことができ、軽快に動くことができます。反対に、適正体重でありながら、体脂肪率が適正範囲を超える場合は、体が重く感じるでしょう。

**体重管理は体重と体脂肪率の両方で管理しましょう。**

## ◆正確に測定するためのポイント◆

水分や食事の影響を受けにくい、起床時・排尿後、朝食前に測定するように心がけましょう。

# 食事量について（エネルギー収支と適正量）

体重管理はエネルギーの収支バランス



健康的な体重を維持



適正体重を維持するには、摂取エネルギー(kcal)と消費エネルギー(kcal)を同じにすること！

私たちの体重は、食事量（摂取エネルギー）と活動量（消費エネルギー）の収支バランスによって変化します。食べる量が活動量よりも多ければ体重が増え、逆に少なければ体重は減っていきます。健康のために体重管理をするには今の生活での**活動量に合わせて食事量を調節すること**が重要です！

あなたにとって  
適切な食事量(kcal)は？

$$1日の適切な摂取エネルギー(kcal) = \text{適正体重(kg)} \times \text{身体活動量}$$

適正体重早見表

身長(cm)	適正体重(kg)
145	46.3
150	49.5
155	52.9
160	56.3
165	59.9
170	63.6
175	67.4
180	71.3
185	75.3

身体活動量

- ・軽労作(デスクワークが多い場合)  
25~30kcal/kg適正体重
- ・普通の労作(立ち仕事が多い場合)  
30~35kcal/kg適正体重
- ・重労作(力仕事が多い場合)  
35~kcal/kg適正体重

適正体重計算方法

$$\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)} \times 22 \div 1000$$

**例** 身長170cm、デスクワークの多い人

①身長170cmの適正体重(kg)は？ 63.6kg $\doteq$ 64kg

②1日の適正な食事量は？

【適正体重】 【身体活動】 【適切な1日の食事量】

$$64\text{kg} \times 25\sim 30\text{kcal/kg} = \underline{1600 \sim 1920 \text{ kcal}}$$

# 栄養バランスについて（主食・主菜・副菜）

とっても簡単！栄養バランスを整えるポイント



主食はしっかり、副菜はたっぷり、主菜は必要最低限に！

毎回、食事バランスが**主食：副菜：主菜 = 3：2：1**のバランスになるようにしましょう。特に主菜はどの人も多くなりがちです。**主菜は必要最低限の量**とし、**主食はしっかり、副菜もたっぷり**食べるようにしましょう。具体的な一食当たりの目安は次のとおりです。

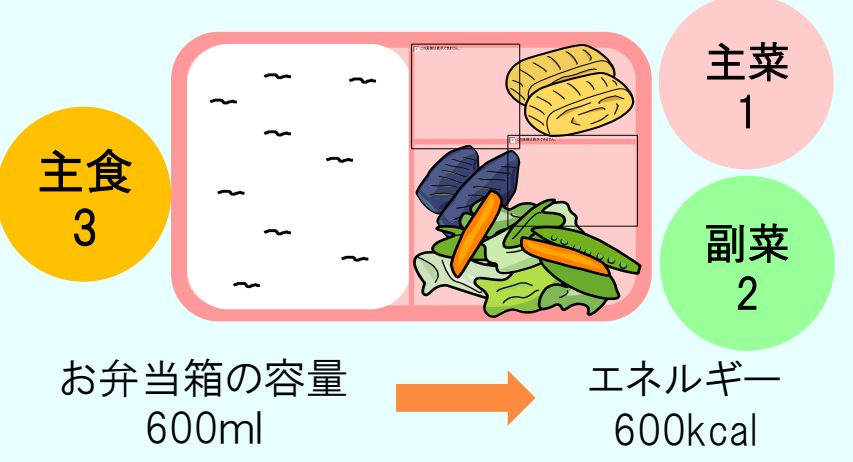
《1食あたりの具体的な量》  
**主食**：ご飯 150～200g  
**主菜**：80g  
(片手のひらに軽くなる程度)  
**副菜**：小鉢1～2皿分  
(1皿70g)

主食は絶対ダメ！糖質制限の落とし穴

主食を抜いて、糖質の摂取量を制限しすぎてしまうと、必要以上に血糖値が下がってしまいます。すると人の体では、今ある筋肉を分解して血糖値を正常化させるため、結果的に**筋肉量が減ってしまいます**。また、主食を抜くとどうしても主菜の量が多くなることが多く、肉や魚の摂取量が増えることで**コレステロール値が上がり**、動脈硬化の進行を助長させてしまう恐れがあります。また、糖質は脳の重要なエネルギー源でもあるため、主食を減らしすぎること**判断力の低下を招く**場合があります。

お弁当を活用したエネルギー管理術

ちなみに、お弁当におかずをつめる時もこの比率を守れば、大体の1食当りのエネルギーが簡単に把握できます。



# 健康づくりに野菜は必要不可欠！

Q1. 次の野菜のうち、緑黄色野菜はどれ？  
(ヒント：全部で4つあります)



アスパラガス



トマト



おくら



きゅうり



ナス



キャベツ



レタス



たまねぎ



小松菜

Q2. エネルギーが低いのはどちらの  
サラダでしょうか？



ポテトサラダ



海藻サラダ

【答え】

Q1. アスパラガス, トマト, オクラ, 小松菜

Q2. 海藻サラダ

1日の野菜の目標量

350 g

緑黄色野菜：120 g

淡色野菜：230 g



※実際の野菜350gの量

野菜に含まれる栄養素は  
メリットが盛りだくさん！

【カリウム】

塩分が体外に排泄され、**高血圧の予防・改善**に役立ちます。

【食物繊維】

コレステロールが体外に排泄され、**脂質異常症の予防・改善**に役立ちます。また、食後の血糖値も緩やかに上昇するため、**糖尿病の予防・改善**の効果も期待できます。

【ビタミン・ミネラル】

食べ物を体内で消化吸収するのを助けるため、**代謝を円滑にする**。また皮膚や骨などの修復にも役立ちます。

野菜ジュースじゃダメなの？



野菜ジュースは手軽で便利な反面、製造過程で食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素が損なわれがち。

あくまで**“野菜の代わり”**ではなく**“不足を補う”**という目的で上手に利用しましょう。

# 意外と知らない?! 減塩の現状

## 塩分クイズ

Q1. 次の3つの醤油で塩分が最も高いのはどれ?

- ①濃口しょうゆ
- ②薄口しょうゆ
- ③減塩しょうゆ

Q2. 食パン（6枚切り）1枚とごはん200g、塩分はどちらが高い?



Q3. ラーメン1杯に含まれる塩分は1日の塩分上限量の何割くらい?



【答え】 Q1. ②薄口しょうゆ  
Q2. 食パン  
Q3. 約8割

まだまだ減塩が必要!  
1日の塩分摂取の上限は?

高血圧は様々な生活習慣や食生活が原因となって引き起こる病気ですが、食生活で高血圧を予防・改善するにはまず減塩です。特に日本人は塩分過多の食事をしているといわれており、下記のように、1日の上限量をはるかに上回る量の塩分を摂取しているのが現状です。

### 《1日あたりの塩分上限量》

男性：8g （現在平均摂取量 12.7g）  
女性：7g （現在平均摂取量 10.9g）

今日からできる!  
減塩するための小さな工夫

- ① **麺類のスープ**を飲まない。  
(麺のスープは残せば2~3gの塩分をカットできます。)
- ② **ソースやしょうゆ**をかけるのは味見をしてから。
- ③ **漬物やキムチ**はなるべく控える。
- ④ **インスタント食品や加工品**を控える。
- ⑤ **香辛料や香味野菜**を利用して味にアクセントをつける。  
(こしょう・七味・カレー粉・しそ・みょうが・しょうが等)

# 毎日の油量に注意！少しの工夫でエネルギーカット

## 脂質クイズ

Q1. オリーブオイルとごま油、エネルギー(kcal)が低いのはどちら？

- ①オリーブオイル
- ②ごま油
- ③どちらも同じ



【答え】③どちらも同じ

## 油を控えるためのポイント

- ・油を使った料理（炒め物、揚げ物、ドレッシングやマヨネーズで和えたもの）は1日1~2品までにする。
- ・揚げ物（から揚げ、天ぷら、とんかつ、フライ等）は週に1~2回までにする。
- ・フライパンはテフロン加工のものを使用しましょう。
- ・できるだけ、油を使わない料理（蒸し物、ゆで料理、ホイル焼き、網焼き等）を心がけましょう。
- ・ドレッシングはノンオイルのものを使用しましょう。

1日の油の目安量  
大さじ 1~1.5杯

忘れないで！  
何気なく使っている油



パンに塗るバター  
やマーガリン



サラダにかける  
ドレッシング

## こんなに変わる！

メニューの選び方を工夫したエネルギーカット法  
ポイントは油を使っていない料理を意識して選ぶこと。  
調理で油を使うか使わないかでは、エネルギー量が大幅に変わります！

唐揚げ（3ヶ）



228kcal



-86kcal

焼鳥2本



142kcal

揚げ出し豆腐



208kcal



-135kcal

冷奴



73kcal

あじフライ



267kcal



-166kcal

あじ塩焼き

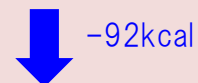


101kcal

揚げ茄子



131kcal



-92kcal

なす煮物



39kcal

# 油断大敵！嗜好品（菓子・ジュース・酒）の目安も守ろう！

Q1. お酒を飲むとき、主食（ご飯・パン・麺類）は食べないほうが良い？



Q2. 1日の適切な飲酒量で正しいのは次のうち、どれでしょう？（男性の場合）

- ①ビール 500ml
- ②日本酒 2合
- ③ワイン グラス2杯



## 【答え】

Q1. ×（アルコールの解毒代謝には糖質が必要）

Q2. ①ビール 500ml

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで20g

①ビール500ml（20g） ②日本酒2合（40g） ③ワイングラス2杯（25g）

## 1日の目安量

200kcalまで

せっかく毎日3食の食事を栄養バランスの整ったものにしていても嗜好品の目安がオーバーしてはなかなか体重調節がうまくいきません。嗜好品類の目安を守れば必ず体重管理がしやすくなります！

## 菓子パンはパンではなくお菓子です



メロンパン  
402kcal



あんぱん  
334kcal



クリームパン  
320kcal



ジャムパン  
321kcal

## 缶コーヒーの表示に注意！

缶コーヒーのパッケージに記載されている“無糖”“微糖”“甘さ控えめ”などの表示は、それぞれ飲料中の砂糖の量によって種類が異なります。表示を見て、含まれる砂糖の量を見分けられるようにしましょう。



無糖  
食品100ml当たり  
0.5g未満



低糖、微糖  
食品100ml当たり  
2.5g未満



甘さ控えめ  
数値基準なし

