



V 食生活と健康

「バランスの良い食事」とは 「適正体重」とは



3

適正体重を維持することは健康維持のためにとても重要です。
自分の適正体重とBMI (Body Mass index) を計算し、一日の推定エネルギー必要量を
下から選び、維持していくためにどう工夫をすればいいか考えてみましょう。

あなたの適正体重とBMIを計算してみよう

- あなたの適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 =
- あなたのBMI = 体重 kg ÷ { 身長 (m) × 身長 (m) } =

肥満度判定基準 (WHO)

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上～25未満	普通体重
25以上	肥満

あなたの一日の推定エネルギー必要量

身体活動レベル	低い(レベルⅠ)		ふつう(レベルⅡ)		高い(レベルⅢ)	
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合		座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合		移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣をもっている場合	
性別	男	女	男	女	男	女
15-17歳	2,500 Kcal	2,050 Kcal	2,800 Kcal	2,300 Kcal	3,150 Kcal	2,550 Kcal
18-29歳	2,300 Kcal	1,700 Kcal	2,650 Kcal	2,000 Kcal	3,050 Kcal	2,300 Kcal

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

適正体重を維持していくためにはどう工夫していけばよいか考えてみましょう。