

おいしく 楽しく 食べて 自分にあった体重を 維持しよう!



1 自分のBMI (体格指数) や体重の変化を セルフチェックしましょう



BMIとは?

BMI (Body Mass Index) は、自分の体重と身長の関係から算出される、肥満ややせの状態を表す体格指数です。

日頃の自分の食事が食べ過ぎているのか、不足だったのか、栄養価計算をしなくてもBMIや体重の変化で分かります。

自分のBMIを確認しましょう

BMI 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長 160cm 体重 55kg の人の場合、
55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m でBMIは 21.5 となります。

自分の BMI	
身長	
体重	
BMI	

自分のBMIを確認しましょう

年齢ごとに目標とするBMIが異なります。

BMIがこの目標より高い方

- ・食べ過ぎが続いていませんか?
- ・運動不足になっていませんか?

BMIがこの目標より低い方

- ・食べる量が不足していませんか?

定期的に体重をはかり、食べた量とのバランスを確認しましょう。

年齢別の目標とする BMI	
18~49歳	18.5 ~ 24.9
50~64歳	20.0 ~ 24.9
65~74歳	21.5 ~ 24.9
75歳以上	21.5 ~ 24.9

日本人の食事摂取基準 (2020年版) より抜粋

2 毎日の食事で、 栄養バランスをチェックしましょう!

1食に、**主食・主菜・副菜**を 組み合わせるだけで簡単に バランスよく 食べることができます!

主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質や脂質、副菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれ、この3つをそろえると、栄養バランスがよくなります。

副菜は 1~2品

主菜は 1品

野菜で具沢山の みそ汁も 副菜の仲間です!

主菜は 1品

	料理例	栄養素	身体での働き
主食	ごはん / うどん そば / パン スパゲティ	炭水化物	身体を動かす エネルギーになる
主菜	鮭のムニエル 鶏肉の照り焼き 目玉焼き / 納豆	たんぱく質 脂質	身体 (筋肉) を作る 身体を動かす エネルギーになる
副菜	野菜サラダ ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぷりみそ汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	身体の調子を 整える

主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで、自然と栄養バランスが整った食事になります。食事は、体重を確認しながら調整しましょう。

「食」は、未病改善に大切な 3つの取組みの一つです。

未病改善の基本は、「食」「運動」「社会参加」

