

自分の“適正体重”を知ろう

—適正体重は「BMI」が指標になります—

〈目標とするBMIの範囲（18歳以上）^{1,2}〉

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74 ³	21.5～24.9
75以上 ³	21.5～24.9

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

例) 身長 160cm, 体重 60 kg, 35 歳の場合

$60 \div (1.6 \times 1.6) = 60 \div 2.56 \div 23.4$

となり、適正体重であると判定できます。

1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI との関連、死因と BMI との関連、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

3 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9 kg/m² とした。

（出典：第3次函館市食育推進計画）

肥満（BMIが25以上）ややせ（BMIが18.5未満）の方へ ～食事などの生活習慣を振り返ってみましょう

—肥満と判定された方へ—

食べるスピードが速くありませんか？

食べ過ぎがちになる習慣です。

よく噛んで食べた方が、満腹感も得られます。



夜遅い時間に食べることが多くありませんか？

夜遅い時間は、エネルギーが消費しにくいだけでなく、脂肪としてため込みやすい時間帯です。



—ややせと判定された方へ—

欠食していませんか？

空腹には慣れてしまいます

が、欠食すると、体に必要な

エネルギーや栄養素は不足します。食べる量が少なくても、朝・昼・夕の3食摂り、主食・主菜・副菜のバランスを意識しましょう。



自分の体格は見た目だけで判断せず、BMIを指標にしましょう。また、体重をはかる習慣も大切です。



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”についての情報はこちらのQRコードからご覧いただけます。（函館市のホームページにリンクします）

Hakodate



HAKODATE