

# “体重管理” できていますか？

体重増加に伴う生活習慣の改善

標準体重に近づけましょう！

## 体重管理はBMIを目標に

厚生労働省は「日本人の食事摂取基準(2015年版)」で成人が目標とするBMIの範囲をつぎのように示しています。

### 目標とするBMIの範囲(18歳以上)

(BMI=Body Mass Index)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

※男女共通。あくまで参考として使用すること。

### BMIによる測定方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{現在の体重 kg}}{(\text{身長 m} \times \text{身長 m})}$$

例えば、身長165cmで体重85kgの場合のBMIは  
 $85\text{kg} \div (1.65\text{m} \times 1.65\text{m}) = 31.2$  となり左記の表で確認すると目標とする範囲を大幅に超えていることがわかります。

### 健康的なエネルギーの収支



### 食べ過ぎや運動不足は続いていませんか？



### 食事では… (例) 摂取エネルギー240kcal程度の目安

食事	唐揚げ3個	メンチカツ1個	小茶碗1杯分
菓子	板チョコ1枚	ドーナツ1個	ポテトチップス1/2袋
酒類	ビール大瓶1本	日本酒とっくり1本半	赤ワイン3杯

### 運動では… (例) 運動消費エネルギー240kcal程度の目安

通勤で	早歩き 53分	自転車 58分	階段上る 58分
家の周辺で	草むしり 65分	子供と遊ぶ 65分	軽い体操 65分
スポーツで	水泳(クロール) 27分	野球 46分	サッカー 33分

※体重60kgの人の場合を参考