

あなたは大丈夫？ 食べ過ぎに気を付けよう【食育コラム 1月号】

年末年始、おいしいものがたくさんあって食べ過ぎた！という方はいませんか？
思い当たる方も、そうでない方も、ぜひ体重計に乗ってみましょう。
普段の体重や、自分に合った体重を知っておくと、何か変化があったときに早く
気付くことができます。



自分に合った体重を知ろう

適正体重は、標準体重とも呼ばれます。次の式に身長と体重を入れるだけで、簡単に計算することができます。

$$\text{適正体重} = \text{身長} \text{ [] m} \times \text{身長} \text{ [] m} \times 22$$
$$= \text{ [] }$$

また、BMIとは、体格指数(Body Mass Index)のことで、体重と身長の関係から肥満度をあらわします。

★ BMIを計算してみよう

BMI

$$= \text{体重} \text{ [] kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m}$$
$$= \text{ [] }$$

18.5未満(やせ) 18.5~25未満(標準) 25以上(肥満)



今ではメタボリックシンドロームなど、肥満に関する健康問題は広く知られるようになりましたが、一方で「やせ」も
様々な健康問題を招くことが明らかとなっています。

三田市のアンケート調査では、適正体重を心がけている人ほど、エネルギー調整や野菜摂取、減塩など健康維持の
ための食事に気を付けている人が多くみられました。

適正体重の意識と食行動の関係



適正体重を維持するには？

今の体重が適正体重に近い方は、今の体重を維持していきましょう。

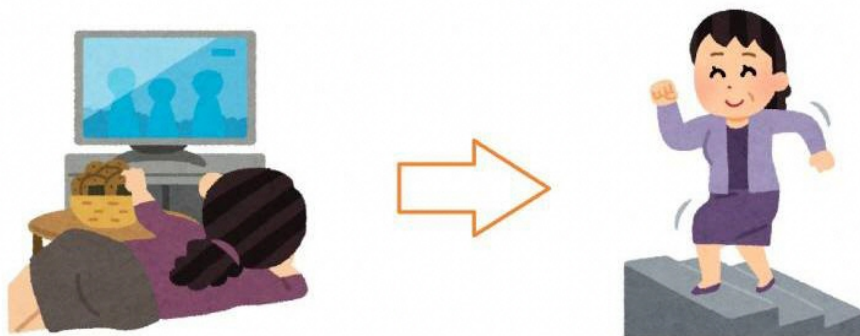
適正体重の範囲から大きく外れている方は、少しずつ適正体重に近づけていくよう意識すると良いでしょう。

ただし、急激な増減は身体に負担をかけてしまうため、注意が必要です。

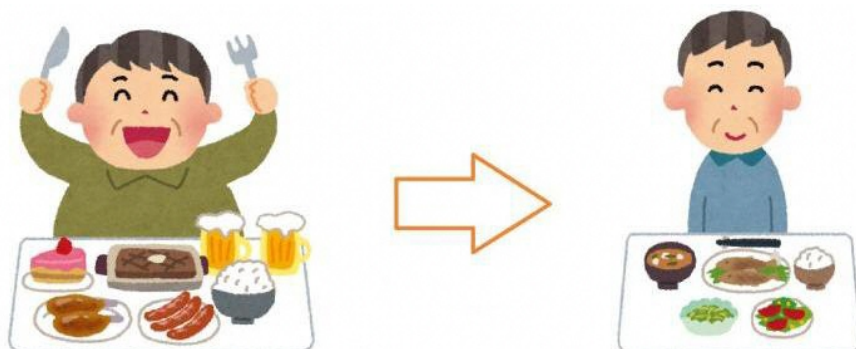
ご自身に合った体重を維持するために、毎日の運動・食事などの生活習慣を振り返ってみましょう。

たとえば……

だらだらしている時間を減らし、毎日の生活の中でこまめに体を動かそう



ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけよう。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！



体重は健康のバロメーター。自分でも手軽に量れるのが良いところですね。

毎日決まった時間の体重測定がおすすめです。

家では毎日体重測定。年1回は健康診断を受けましょう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155