

毎月19日は
食育の日おいしく食べて楽しくキープ！
健康的な適正体重を目指そう4 太りすぎない
やせすぎない

最近、体重を測りましたか？

体重は、健康を保つための大事な目安になります。増えすぎると体に負担がかかり、減りすぎると元気がなくなること。

無理なく、自分に合った「ちょうどいい体重」を目指しましょう。

**体重の増減は
健康管理の
バロメーター**体重の増減は、食べたエネルギーと使ったエネルギーの
バランスを表しています。適切なエネルギー摂取ができていないかどうかを確認する
ためにも、日々の体重の変化をチェックしてみましょう。

体重増の原因

BMI(体格指数)も活用して
自分に合った健康的な体重を知ろう！BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
【例】60kg÷1.70m÷1.70m=20.8標準体重=身長(m)×身長(m)×22
※標準体重は、最も疾病の少ないBMI22.0を基準として算出した例のこと。
【例】1.70m×1.70m×22=63.6kg

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

参考：日本人の食事摂取基準(2025年版)

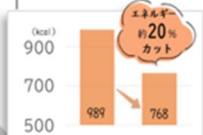
おなか周りのサイズは
内臓脂肪が蓄積しているかどうかの目安です。男性：85cm以上 / 女性：90cm以上
→ 肥満は様々な病気の原因になります。

高血圧 糖尿病 脂質異常症

**減量はあせらずにゆっくりと**

急激に体重を落とそうと頑張りすぎていませんか？

食べる量を極端に減らしてしまうと、からだは少ないエネルギーでも今までの状態を維持できるように、食べ物からの栄養吸収率を高めます。すると、ダイエットをやめた途端、体重が以前より増えてしまうことも。無理せず健康的に減量するには、少しずつ変化を習慣化させることがポイントです！

脂肪1kgを減らすには約7000kcalの消費が必要。
1か月で1kg減らすには、1日約230kcal分を
カットもしくは消費する必要があります。減量をする際には、食事
と運動を組み合わせよう01 脂質は高カロリーのため摂取量を抑え、
あぶらを使った料理が重ならないよう注意しましょう。スパゲティ
ナポリタン
+
チーズケーキスパゲティ
ナポリタン
+
サラダバランスを重視！
栄養成分表示を
活用して！

02

甘いものが食べたくなったら、気分転換を！
他の行動を試してみ、口寂しさを紛らわせましょう。

- ・歯を磨く
- ・散歩をする
- ・未完の仕事や家事に取り掛かる 等

「どうしても食べたい！」
→ 脂肪がつきにくい
タイミング「午後3時頃」
がおすすめ。

03

ゆっくり
よく噛んで食べる

・噛み応えのある食材を選ぶ



・食材は大きめに厚く切る

食材を大きめの一口サイズにすることで、
噛む回数を自然と増やせます。
野菜などは「大きく乱切り」が
おすすめです。

04

今より10分多く
身体を動かそう運動をする時間のない人も、仕事
や家事などの日常生活のすま
時間を有効活用しましょう。

- ・休み時間に軽くウォーキング
- ・家で動画を見ながらストレッチ
- ・早歩きを心がける
- ・デスクワーク中心の方は、30分に1回立ち上がる。

**栄養成分表示の活用を！**容器包装に入れられた加工
食品や添加物には、含まれる
栄養素の量が表示
されています！日頃から確認する
クセをつけましょう！栄養成分表示
1食(Og)当たり

エネルギー	Okcal
たんばく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

第4次いわき市食育推進計画の成果指標“生活習慣病の予防・改善のために、普段から適正体重の維持
や減塩等に気を付けた食生活を実践する者の増加”現状値
(R4)

29.9%

目標値
(R14)

50%以上