

自分の体格(BMI)を知り、健康管理に役立てましょう

～健康的な生活を送るためには、適量の食事を心がけ、適正な体重を維持することが大切です。
自分のからだや食生活を見直し、上手に食品を選びましょう～

BMIを計算してみましょう

BMI
(体格指数)

BMIとは、身長と体重から算出される肥満度を表す体格指標です。自分のBMIと目標とするBMIを比較してみましょう。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

例) $55 \text{ kg} \div 1.60 \text{ m} \div 1.60 \text{ m} = 21.5 \text{ kg/m}^2$

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



筋肉や骨格を維持するためには適度な運動も必要です。

目標BMIに近づくためには

エネルギー摂取量と消費量のバランスが大切!

- エネルギー摂取量 = エネルギー消費量 : 体重は**変わらない**
- エネルギー摂取量 > エネルギー消費量 : 体重は**増加**
- エネルギー摂取量 < エネルギー消費量 : 体重は**減少**

食品のもつエネルギーを意識して選ぶ

栄養成分表示 1食(0g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

エネルギー過剰は肥満につながります

ドレッシング(大さじ1)
ノンオイル 普通タイプ
10kcal 60kcal



肥満ぎみの方は、エネルギー摂取量を減らす工夫をしましょう。

エネルギー摂取不足はやせにつながります

特に**高齢期**のやせは虚弱の原因となり、要介護や死亡のリスクを高めます。食事が減ってきた場合、栄養価の高い食品を少しプラスする、間食を利用するなどして、エネルギー摂取を増やしましょう。

フラック
コーヒー



牛乳



食パン



スライス
チーズ



栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源

～食品の栄養的な特徴を知り、バランスを考えながら選んでみましょう～

バランスを考えるととは？

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

1回の食事で、
炭水化物を多く含む食品(主食)

良質のたんぱく質を
多く含む食品(主菜)

食物繊維を多く含む
野菜やきのこ類(副菜)

を組み合わせ
て選びましょう!



主食

炭水化物を多く含む食品
ごはん・パン・めん類など
たんぱく質も含まれます



白米

栄養成分表示 1食(150g)当たり	
エネルギー	234kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.3g
炭水化物	55.7g
食塩相当量	0g

食パン (6枚切り)

栄養成分表示 1枚(60g)当たり	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.2g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	0.7g

主菜

良質のたんぱく質を多く含む食品
魚介・肉・大豆・卵・乳類など
脂質も多く含まれます



さばの水煮

サラダチキン

栄養成分表示 1缶(190g)当たり	
エネルギー	317kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	23.4g
炭水化物	0g
食塩相当量	1.8g

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	114kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	1.2~2.5g
炭水化物	0g
食塩相当量	1.1g

副菜

食物繊維を多く含む食品
野菜・きのこ・海藻など



食物繊維は、推奨表示です。便秘の予防や血糖値上昇の抑制など、多くの生理機能が明らかになっています。

積極的に取り入れましょう!

コールスローサラダ

栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	7.4g
炭水化物	11.2g
-糖質	7.0g
-食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.3g