

あなたの体重適正ですか？

あなたの体重
やせすぎかも！？



体重が適正か確認してみよう！

あなたのBMIは？

BMI（ビー・エム・アイ）Body Mass Indexの略

世界共通の肥満度を表す指標として、国際的に用いられる体格指数で、肥満や低体重（やせ）の判定に用いられます。

下記の計算式で求めることができます。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} \quad \text{私のBMIは？}$$

例)体重60kg身長160cmの人の場合 $60 \div 1.6 \div 1.6 \div 23.4$ BMIは23.4です

判定 *日本肥満学会基準による

18.5未満 低体重 やせすぎです	18.5-25未満 普通体重 適正です	25以上 肥満 太りすぎです
筋力・体力・免疫力が低下しやすい状態です 低栄養の改善、適度な運動をしましょう	これからも健康な体重を保ちましょう	血圧・血糖・血中脂質の異常が起きやすい状態です メタボリックシンドロームを指摘されている人は減量を

適正体重は？

BMI22が、もっとも病気にかかりにくいとされ、適正体重(標準体重)とされています。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例)身長155cmの人の場合 適正体重 = $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.9\text{kg}$

やせているのに何がいけないの？

実は危ない「女性のやせ」

少食や運動不足が原因のやせすぎにはリスクがあります

やせすぎていると…無月経などの月経異常

だるい・疲れやすい

免疫力の低下

ホルモンバランスが乱れる

筋肉量が落ちる

骨量の減少



等の問題がおき、

将来、**妊娠しにくくなる・骨粗しょう症・鉄欠乏性貧血・隠れ肥満^注**

となる危険性もあります。

*骨密度は、18歳頃に最大値となり、閉経すると減少します。
骨を若いころにしっかりと作り、維持することが大切です。

注)「隠れ肥満」はやせていても内臓脂肪が蓄積していることを言い、生活習慣病のリスクが高くなります。

2021年に発表された順天堂大学の研究で、低体重の若い女性は、標準体重の若い女性と比べて、エネルギー摂取量・運動量・骨格筋量が少ないといった特徴があり、筋肉量が少ない・筋肉の質の低下により「糖尿病予備軍」の割合が7倍多いことが発表されました。

また、低体重は本人の健康だけでなく、次世代にも影響を及ぼすと考えられています。

例えば… 低栄養状態での妊娠は、胎児の栄養不足につながる

→低出生体重児(2,500g未満で生まれる赤ちゃん)の増加

→低出生体重児は将来、糖尿病等の生活習慣病のリスクが高まるという報告もあります。

糖尿病やその他のリスクを下げるためにも、
しっかり食べて、しっかり運動し、健康な身体を作ることが大切です！

毎日の食生活を見直そう！

～しっかり食べて健康に～

私たちの身体は、毎日の食事でする栄養素からできています。
骨格筋を増やし、健康的な身体を維持していくため、しっかり食べましょう。

- **筋肉を作る原料となる「たんぱく質」や**

骨の原料となる「カルシウム」をしっかりとりましょう！

「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」に示されている18歳以上の女性が
1日にとりたいたんぱく質の推奨量は、50g、カルシウムは650mgです。

たんぱく質1日50gは病気にならないための最低限の目安量で、
体重1kgあたり1～1.2gをとると、より健康的に過ごせます。
たんぱく質は、体の内にためておくことができないので、
毎食欠かさずにバランスよく取り入れる必要があります。
下記の表を参考に、1食20g程度を目安に、特定の食品に偏ることなく、
様々な食品を 組み合わせて食べるようにしましょう。

	1食当たりの重量	たんぱく質量	カルシウム量
絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	6.6 g	120mg
納豆	1パック(50g)	8.3 g	45mg
鮭	1切れ(80g)	17.8 g	11mg
牛肉もも 脂身つき	80 g	15.4 g	2mg
豚肉 もも 脂身つき	80 g	16.4 g	3mg
鶏肉 もも 皮つき	80 g	13.8 g	4mg
ウインナーソーセージ	3本(60g)	6.9 g	4. mg
卵	1個(50g)	6.1 g	25mg
牛乳	1杯 (200ml)	6.6 g	220mg
ヨーグルト 全脂無糖	1個(100g)	3.6 g	120mg
プロセスチーズ	1個(25g)	5.7 g	158mg
ごはん	1膳(150g)	3.8g	5mg
食パン 6枚切	1枚(60g)	5.3g	17mg



毎日の食生活を見直そう！

～しっかり食べて健康に～

■ 食事抜きは禁物です！

1日に必要な栄養素が不足しないように、朝食は必ず食べましょう！

包丁いらずの簡単朝食メニュー

和食 冷凍ごはんを解凍
インスタント味噌汁に…



納豆又はたまごをつけると、
たんぱく質もプラス！



洋食 食パン+目玉焼き



又は、
スライスチーズをのせて
チーズトーストと野菜ジュース



とにかく時間がない！
SOSメニュー



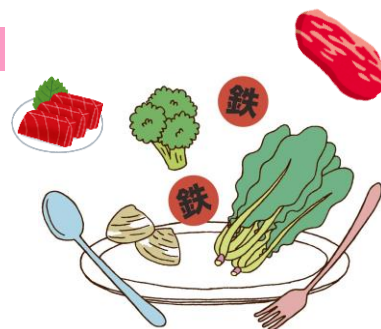
食べられそうなものを
1品でも！



■ 鉄分も積極的に取り入れて、貧血を予防しましょう！

女性の場合は、生理や妊娠などで多くの鉄を必要とします。

鉄分は、レバー、赤身の肉や魚、一部の緑黄色野菜、アサリ、シジミ、ひじきなどに多く含まれています。



鉄分は、体内に吸収されにくい栄養素です。

鉄分の吸収を助けてくれる栄養素と一緒にとり入れて吸収率をUP！させましょう。

鉄の吸収には
ビタミンC
の助けが必要



造血作用のある
ビタミンB群
&葉酸



赤血球の
大切な構成要素
たんぱく質



身体を動かそう

～しっかり動いて健康に～

■ 日常生活の中でこまめに動く

- 外出先で... 階段を利用する
歩幅をひろげて、早足で歩く
電車などでは座らない
- 自宅で... 座っている時間を減らす
よく使うものをあえて近くに置かない



等

■ 有酸素運動を行う

- ウォーキングは手軽にできる有酸素運動の代表です。
10分歩くと、約1,000歩になります。
まずは1日1,000歩多く歩いてみましょう。



あと
1000歩



■ 筋肉トレーニングにチャレンジしてみる

- 体重が減ると、筋肉量も一緒に減りやすいと言われています。
筋肉を鍛えることで、運動機能の維持向上や、代謝UPにつながり、
糖尿病の予防にもなります。
身体の中で一番大きな筋肉を鍛えられるスクワットがおすすめです。



座って過ごす時間が長い人ほど、寿命が短くなるという研究結果もあります。
積極的に身体を動かしましょう！

体重の変化に注意しよう！

体重は健康状態をあらわすバロメーターです

定期的に体重を測定して記録しよう

健康診断以外で、体重を測定されていますか？
体重を毎日測定することで、どのような生活をしていると
体重に変化があるのかが分かってきます。
体重測定は、ご自身の健康づくりにとても大切な習慣です。
毎日体重計にのる習慣をつけましょう。



ここ1年間で、意図せずに2kg以上体重が減った方は、食事量や栄養量の不足、代謝の異常、疾患に罹患されている等の可能性があります。
意図しない体重減少が続く場合は、医療機関でご相談下さい。

PepUp.

ジェイティービー健康保険組合で
提供している健康管理アプリ「Pep up」にも
毎日の体重が記録できます。
ぜひご活用ください。



最後に…

「あなたの体重は適正ですか？」をお読みいただきありがとうございました。
身近な大切な人のためにもお役立ていただければ幸いです。



- 参考・引用文献

2019年度国民健康・栄養調査 厚生労働省

食事摂取基準2020 厚生労働省

日本食品標準成分表2020年版 文部科学省

eヘルスネット 厚生労働省

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 厚生労働省

働く女性の心とからだの応援サイト 厚生労働省

さいたまこくほWeb 埼玉県国民健康保険団体連合会

はかるとわかる健康体重のススメ 東京法規出版

GOOD HEALTH Journal 順天堂大学

オールアバウトビューティー オールアバウトグループ

- 初版 2023/8/18