

適正体重を知ろう！

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	普通体重
25 以上	肥満



普通体重の中で最も病気になりにくい
BMI22を目指しましょう！
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

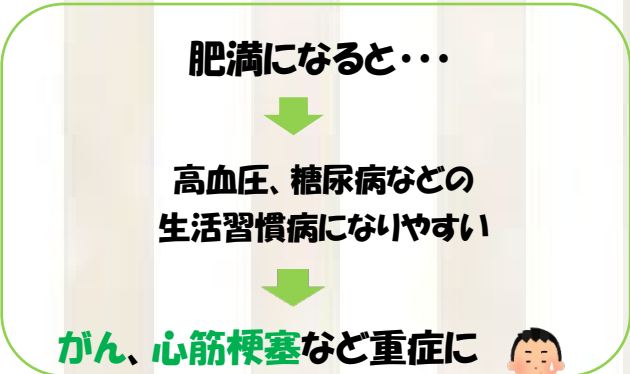
北海道の現状

【肥満】
 20~60 代男性 **5人**に**2人**
 40~60 代女性 **5人**に**1人**

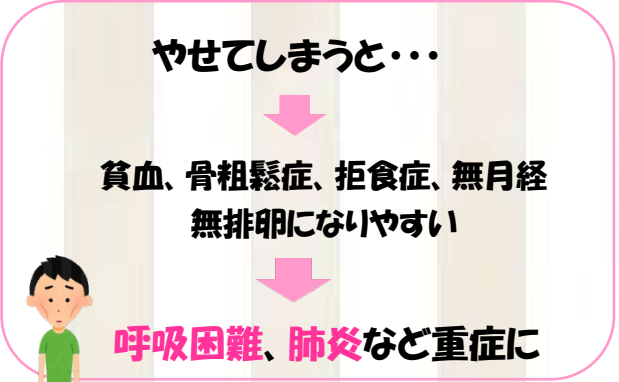
【やせ】
 20 代女性 **10人**に**3人**

出典 平成 28 年度健康づくり道民調査

肥満が及ぼす影響



やせが及ぼす影響



出典 厚生労働省 e-ヘルスネット

作成:名寄市立大学
 保健福祉学部 栄養学科 3年
 監修:名寄市立大学 公衆栄養学実習
 実施:北海道

適正体重を保つためには

その1. バランスの良い食事を！

1日3食、
主食(ごはん・パン・麺)
主菜(肉・魚・卵・大豆)
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)が
 そろった食事を心がけましょう。



その2. 適度に運動を！

健康なからだづくいや肥満の解消には、
身体活動量を増やすことが大切です！
 買い物や犬の散歩など毎日の生活の中で
 こまめに体を動かすことを
 心がけましょう。



その3. 規則正しい生活を！

朝食を食べなかったり、
 深夜にたっぷり食事をとったりしていると
 体内のエネルギーバランスが崩れます。
生活のリズムを整えることで、
 食事のバランスを整えることができます。



出典 農林水産省 適正体重の維持
 タニタ 健康的に体重を減らすには