

適正な体重を維持しよう



特に若い世代の女性のやせや低栄養状態は、将来の赤ちゃんに悪影響を及ぼします。

あなたの適正体重は?

適正体重とは、肥満でもなくやせすぎでもない、健康的に生活できる理想体重のことを言います。あなたは自分の適正体重を知っていますか?



適正体重の計算式(BMI法)

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

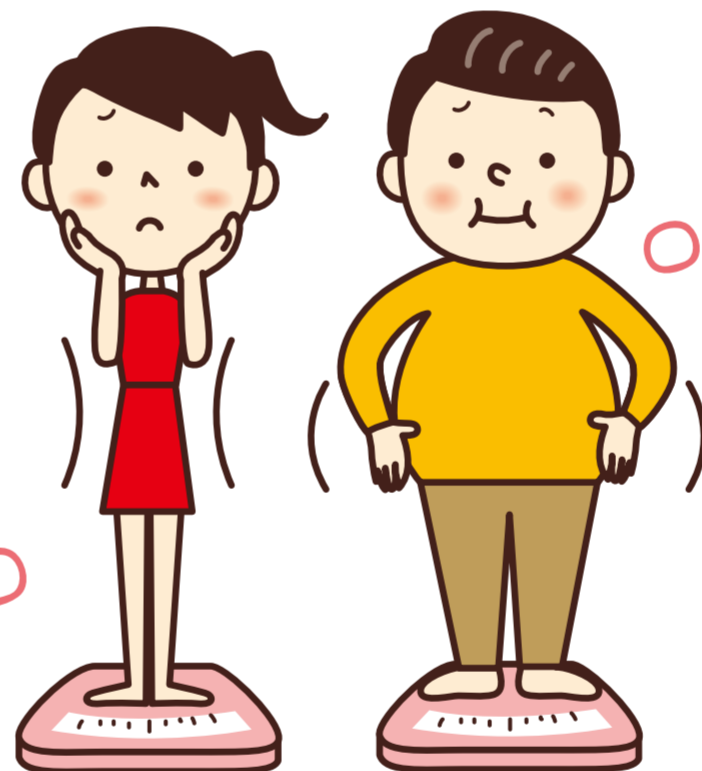
例) 身長160cmなら...

$$\text{適正体重} = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$$

「22」という数字は、病気になる確率がもっとも低いというBMI(ボディマス指数)から導き出されたものです。

やせている・太っていると、こんなリスクが...

- 抵抗力や体力の低下
- 貧血や骨粗鬆症になりやすい!



やせ

肥満

- 糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病になりやすい!

	現状値 (平成22年度)	目標値 (平成35年度)
男性の肥満者の割合 (20~60歳代)	31.3%	28%
女性の肥満者の割合 (40~60歳代)	22.8%	19%
女性のやせの者の割合 (20歳代)	18.9%	13%

現状:平成22年愛媛県県民健康調査

適正体重を維持するためには...

- 毎日決まったタイミングで体重を測りましょう
- 栄養成分表示を活用しましょう

ちなみに
間食の目安は
150kcal

パッケージの裏をみると...

●ポテトチップスの例

主要成分	1袋(90g)当たり
エネルギー	499kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	320mg
(食塩相当量 0.9g)	

●アイスクリームの例

主要成分	1個(80ml)当たり
エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.4g
炭水化物	18.6g
ナトリウム	8.8mg



- 1日3食! 規則正しくバランスよく食べ、必要な栄養素を確保しましょう
- 食事-運動のバランスを見直しましょう

バランスがとれていれば、余分な脂肪はつかない

