

❖健康的な体重を知りましょう

20歳代の頃の体重と比べて、5～6kg増えていたら要注意！

肥満は糖尿病などを発症させやすくします。バランスの良い食事と適度な運動を続け、肥満を解消しましょう。
BMIが22のとき、最も病気になりにくいとされています。

1 BMI (肥満度) = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMIの判定基準

～18.4	18.5～24.9	25.0～
やせ	普通	肥満

*出典：日本肥満学会の肥満判定基準より

例) 身長160cm 体重60kgの方の主婦の方は・・・

1. BMI (肥満度) = 60kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 23.4 (普通)
2. 適正体重 = 1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg
3. 適正エネルギー = 56.3kg × 25kcal ÷ 1400kcal/日

2 あなたに見合った体重 = 身長 m × 身長 m × BMI 22 = kg (適正体重)

3 あなたに必要なエネルギー量 = 適正体重 kg × 身体活動量 = kcal/日 (適正エネルギー量)

4 1食の食事量の目安 = kcal/日 ÷ 3食 = kcal
※おやつやお酒は含みません

身体活動量 該当する数字を選んで入れる

- ★デスクワーク・主婦など → 25kcal
- ★立ち仕事や外出が多い方 → 30kcal
- ★力仕事や活発な運動習慣のある方 → 35kcal

減量はあせらず、ゆっくり

からだに貯まった脂肪には、1kgあたり約7,000kcalのエネルギーが含まれています。体脂肪を急激に減らすことは危険です。リバウンドする可能性も高くなります。安全な減量のペースは…1か月あたり1～2kg以内です。目標を決めましょう！



★7,000kcalは
＝フルマラソン3回分の消費エネルギー
＝成人男性の食事3日分の摂取エネルギーに相当

外食や加工食品の栄養成分表示を参考にしてみましょう！

きつねうどん
エネルギー 400kcal 塩分 4g

2,000kcalの1/5だな～
あと1品食べようかな…



しょうゆラーメン
エネルギー 464kcal 塩分 5.7g



カレー
エネルギー 810kcal 塩分 3.3g



“毎日の取り組み目標”の使い方

あなたに必要な項目を記入して、毎日チェックしましょう。

- 例) 家事で身体を動かす → ○か×
歩数 → 5000歩
腹八分を心がける → ○か×
買い物に車を使わない → ○か×
間食をしない → ○か×
量を減らした

体重をはかるタイミング

体重は、1日の中でも大きく増減があります。朝と夜にはかってみるとその違いが分かります。

朝起きて、トイレに行ったらすぐにはかりましょう。

最もぶれずにはかれるタイミングです。

夕食後は、朝より500～600gくらい重いのは普通です。1kg増えることもあります。翌朝体重が減っていると、睡眠中に消費していることを実感できます。食べたもので体重の増減を確認できるので、毎日の食生活を見直すこともつながります。

「歩け稲毛あなたのいっぽ！
～健康のため今できることを始めましょう～」
千葉市稲毛保健福祉センター健康課
健康づくり班 043(284)6494