

食事と体重管理について ～年末年始をすごされて～

(第73回健康教室より)

病院障害者健康増進・運動医科学支援センター

管理栄養士 印南 佳代子

年末年始は いかがお過ごしでしたか。

一年の中でも、食べたり飲んだりする機会が多い反面、
動く量は少なめになるために体重が増えがちです。

食べすぎ
のみすぎ

- ご馳走がたくさん
- 勧められる
- 時間に余裕
- 食事時間の变化
- この時ぐらいは

うごかない

- 寒い
- 生活パターンの変化
- 動く時間がとれない

「体重は変わらなかった」「減量できた」という
方々からコツをおききました。

- ・大好きな餅も2個におさえた 🍡🍡
- ・なるべく意識して、
いつもの運動をするようにした 🏃‍♀️



良い習慣をつづける

今日から 良い習慣づくりに取り組んで
みませんか。

ところで、あなたは本当に太りすぎでしょうか。

日本人の食事摂取基準(2015年版)でBMI(肥満指数)の理想的な
基準が出されましたのでご紹介します。

BMI(肥満指数)の理想的な基準

(日本人の食事摂取基準2015年版)
H27(2015年)年度～H31(2019年)年度において使用

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5 ～ 24.9
50～69歳	20.0 ～ 24.9
70歳以上	21.5 ～ 24.9

BMIの計算のしかた
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI(体格指数)早見表

18～49歳 18.5～24.9 kg/m²
50～69歳 20.0～24.9 kg/m²
70歳以上 21.5～24.9 kg/m²

目標とするBMI

身長 \ 体重	35 kg	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg
140cm	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8
145cm	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0
150cm	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6
155cm	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3
160cm	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3
165cm	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4
170cm	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7
175cm	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1
180cm	10.8	12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7

目標とするBMIをめざして

よい食習慣になる

4つのちょっとした工夫



ちょっとした工夫 その1



●**たべるものを
ひとつひとつ
楽しみましょう**



人は食べたものを1~2割忘れて
しまう傾向があります。
「あまり食べていないのに」という方
はもう一度思い出してみましょう。

ちょっとした工夫 その2



●**ゆっくり
たべましょう**



急いで食べると、満腹中枢が刺激
される前に食べ過ぎてしまいます。
食物繊維の多い献立をゆっくり食べ
ると良いですね。

ちょっとした工夫 その3



●**甘い飲み物を
ひかえましょう**



甘い飲み物は、油脂の多い食べ物
や菓子と相性が良いですね。
反対に魚・果物・牛乳乳製品・野菜・
大豆製品は避けがちになるようです。

ちょっとした工夫 その4



●**朝食を
とりましょう**



朝食をとらない方は運動不足の
傾向があり、野菜や果物の摂取が
少なめなようです。
まずは、簡単なものから食べる
ようにしてみませんか。



良い食習慣・生活習慣をもとに



目標とするBMIの範囲を目指しましょう