



できることから実践！

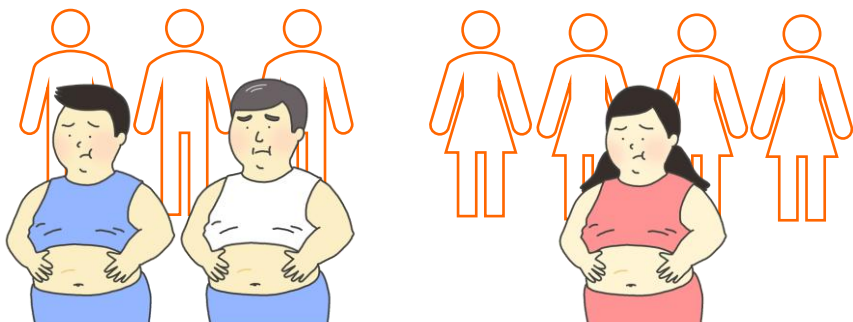
適正体重を維持する 食生活のポイント

生活習慣が多様化している現代では、食べ過ぎや運動不足による「肥満」や、若い女性の「やせ」、高齢者の低栄養等が課題となっています。健康づくりのためには、自分にとって適正な体重を認識し、体重を管理していくことが大切です。今回は、その中でも肥満を予防・改善し、適正体重を維持する食生活のポイントをお伝えします。

岩手県や盛岡市の現状

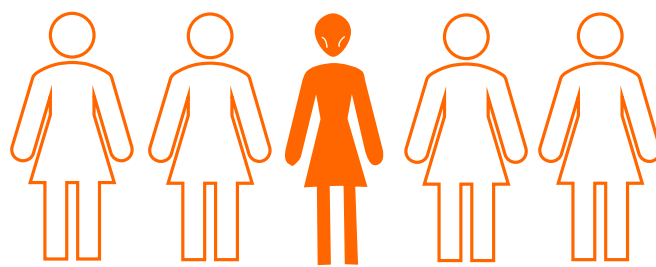
盛岡市の40歳以上64歳以下の
男性のおよそ**5人に2人**

女性のおよそ**5人に1人**が**肥満**
(※1)



盛岡市の20歳以上39歳以下の
女性のおよそ

5人に1人が**やせ**
(※1)



岩手県は**全国と比較して**
児童（5～17歳）の全ての年代で

肥満傾向児が多い
(※2)



※1）盛岡市：第3次もりおか健康21プラン「図表6-20 令和5年度盛岡市特定健診の結果」より
※2）岩手県：学校保健統計調査結果「令和6年度 肥満・痩身傾向児の出現率」より

体重はBMIを使ってセルフチェック！

BMIとは

Body Mass Index（ボディーマスインデックス）の略で、自分の体重と身長の関係から算出される肥満ややせの状態を表す体格指数のこと。対象年齢は18歳以上。



BMIの計算方法

体重 (kg) ÷ **身長** (m) ÷ **身長** (m)

例) 身長160cm、体重55kgの人の場合

$55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 21.5(\text{kg}/\text{m}^2)$

と、BMI21.5となります

| 年齢（歳） | 目標とする BMI (kg/m ²) |
|-------|-----------------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9 |
| 50～64 | 20.0～24.9 |
| 65～74 | 21.5～24.9 |
| 75以上 | 21.5～24.9 |

日本人の食事摂取基準（2025年版）より

◆ BMIが目標とする数値より高い方が「肥満」、低い方が「低体重（やせ）」に分類されます。

適正体重を維持する食生活のポイント

BMIが25kg/m²よりも高い方は、目標とするBMIの範囲内になるように、これまでの生活習慣を振り返り、運動習慣とともに、食生活を見直してみましょう。できそうなことから取り組むことが大切です。

基本はバランスのよい食事

副菜

野菜、きのこ、海藻
こんにゃくなど
ビタミンやミネラル
食物繊維の豊富な食品。

主菜

肉、魚、卵
大豆製品など
たんぱく質
中心の食品。

主食

ごはん、パン
麺類など
炭水化物中心の食品。

汁物

具たくさんに
すると副菜に

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事の頻度が低い人は、高い人に比べて3年間の体重の増加量が多かったことが報告されています(※3)。主食・主菜・副菜のそろった食事は、栄養バランスがとれやすいというメリットも！

食事はよく噛んで腹八分目に



歯ごたえのある食材を
プラスすると
満腹感アップ！



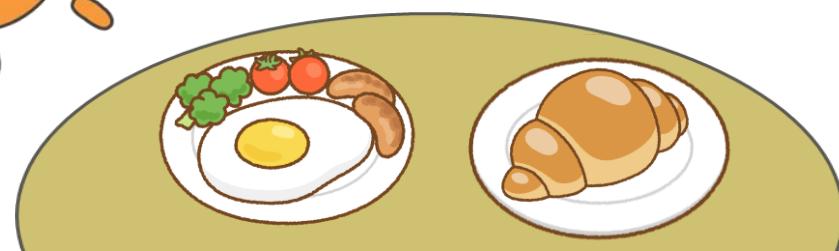
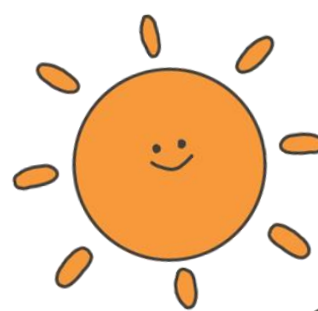
食べるのが速いと、食事量や摂取エネルギーが多くなりやすいことが報告されています(※4)。よく噛んで食べることで、満腹感が満たされ、肥満予防に！

野菜は1日350gを目標に！



野菜やきのこ類、海藻類、こんにゃくは低カロリーで食物繊維が多く、満腹感を与えてくれます。岩手県の平均野菜摂取量は280gと、目標量まであと70g不足しています。(※5) 毎食意識して野菜を摂りましょう！

1日3食が基本！特に朝食は大切！



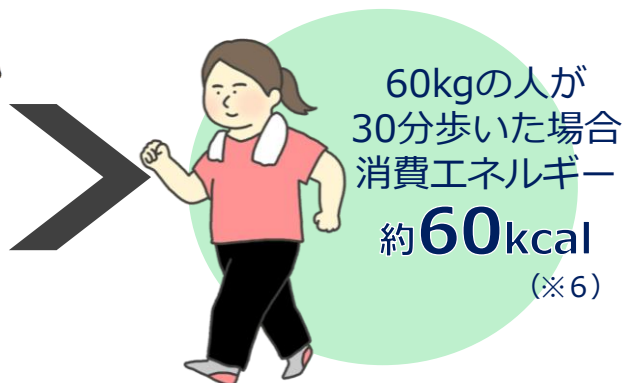
欠食することで、1回当たりの食事量がまとまった量となり、体重増加を引き起こす可能性が高くなります。特に、朝食は体内リズムを整え、エネルギー代謝を高めるため、摂るようにしましょう。

間食&嗜好飲料は控えめに

チョコレート50g
約**275kcal**



コーラ500ml
約**230kcal**



60kgの人が
30分歩いた場合
消費エネルギー
約**60kcal**
(※6)

1日3食に加えて間食をとることで、摂取エネルギーが増え、それが消費エネルギーを上回ると体重は増加します。嗜好飲料にもエネルギーがたくさん含まれているものがあるため、栄養成分表示もチェックしてみましょう。

アルコールはほどほどに



アルコールはエネルギー量が多いだけでなく、アルコールに食欲増進効果があるため、ついつい食べすぎに繋がります。「週2日程の休肝日をつくる」「ノンアルコール飲料を活用する」などして、飲酒量を減らしましょう。

※3) 厚生労働省：栄養・食生活リーフレット「バランスの悪い食事は肥満の原因!?」より
※4) 厚生労働省：栄養・食生活リーフレット「速食いはメタボになりやすい!?」より

※5) 岩手県：「令和4年県民生活習慣実態調査」より
※6) 厚生労働省：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より