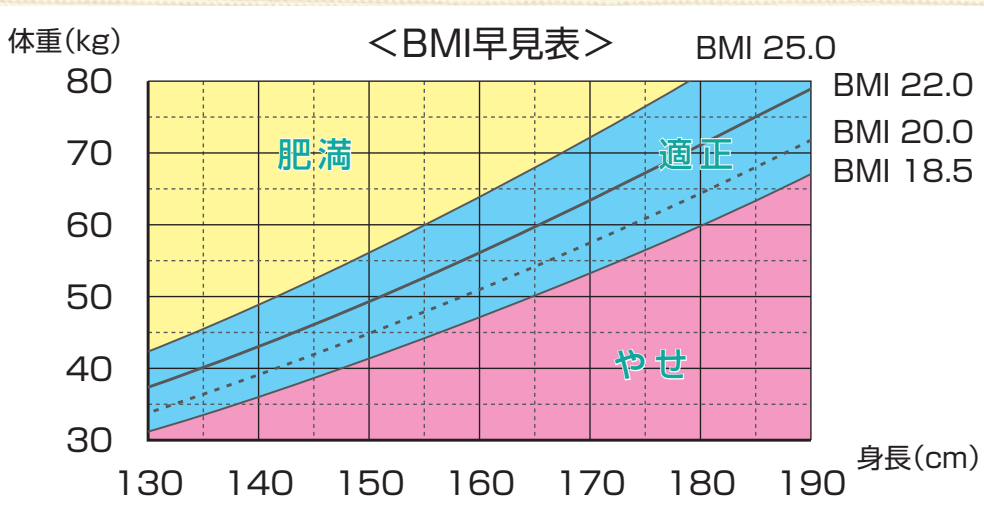
健康なごやプラン21

みんなで適正体重を維持しましょう

あなたの体重は適正ですか？

BMI（体格指数）で体重をチェック！

BMIは肥満度の目安となる指数です



判定基準	
肥　満	25.0以上
適　正	18.5以上 ～ 25.0未満
や　せ	18.5未満

あなたのBMIを算出してみましょう

体重 ＿＿＿ kg ÷ 身長 ＿.＿＿ m ÷ 身長 ＿.＿＿ m ＝ BMI ＿＿＿

BMIが18.5以上25.0未満の場合が適正体重とされています。

65歳以上の高齢者は健康維持のため、BMI 20以下の場合も気をつけましょう。
乳幼児・子どもは、母子健康手帳の中の身体発育曲線を利用しましょう。

名古屋市健康福祉局

適正体重を維持するために食生活に気をつけましょう

「肥満」はがん、循環器疾患、糖尿病等との関連、「やせ」は骨粗しょう症、低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されています。「肥満」でも「やせ」でもない適正体重が生活習慣病を予防します。自分にあった体重と食事量を知って食生活を中心に、よりよい生活習慣を心がけましょう。

あなたの食生活を“チェック”してみましょう

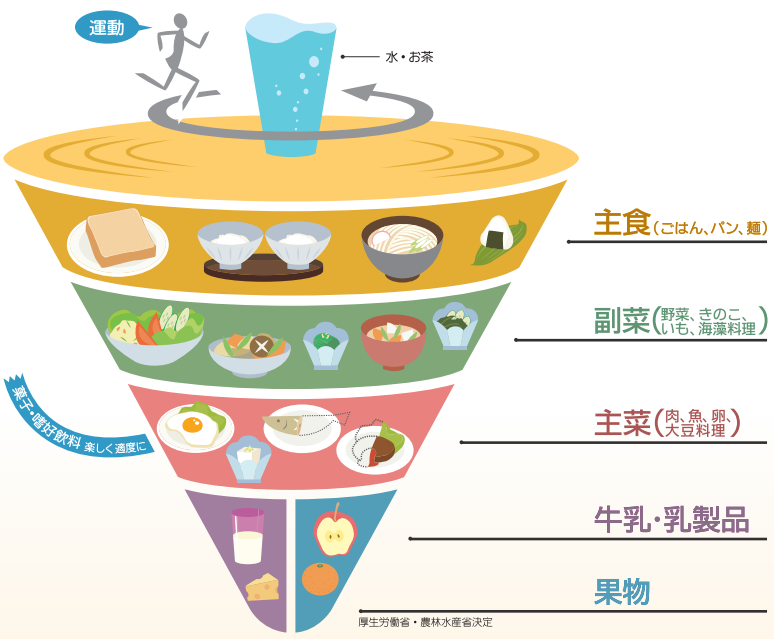
- □ 朝食を抜くことが多い
- □ 食事時間が不規則になりやすい
- □ 一度に食べる量が多い又は極端に少ない
- □ 特定のものばかり食べたり、食材が限られるなど偏りがある
- □ 外食や中食の利用が多い
- □ ひとりで食事をすることが多い
- □ あまりかまない、早食いの方である
- □ インスタント食品等の利用が多い
- □ 寝る1～2時間前に食べることが多い
- □ 野菜をあまり食べない
- □ お菓子や甘いものをよく食べる
- □ 味の濃いものや脂っこい料理が好み

あてはまる数が多い人ほど要注意です。

食事は 主 食 副 菜 主 菜 を中心に、牛乳・乳製品 、果 物 などいろいろな食品を組み合わせてとることで、栄養のバランスがとれた食事となり、健康を維持することができます。

食事バランスガイド

適正体重を維持するために、「何を」「どれだけ」食べればよいかを示した食事バランスガイド等を活用することが大切です。



この用紙は古紙パルプ配合100%再生紙を使用しています。