



栄養だより vol.13



今回のテーマは『**適正体重を知ろう**』です
ご自身の適正な体重はご存じですか？やせすぎていても太りすぎていても
死亡リスクが高まります。適正体重を知り、基準から外れていないか
定期的に確認しましょう。

適正体重とは

BMI(体格指数)が**18.5以上25.0未満**の体重のことです

※18歳以上が対象の数値です

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

例えば、身長160cmの方の適正体重は...

$$18.5 = \frac{\text{体重(kg)}}{1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m})}$$
$$25.0 = \frac{\text{体重(kg)}}{1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m})}$$

47.4kg以上

64.0kg未満

BMI22.0=56.2kg

となります

最も死亡率の低い数値は**BMI22**といわれ、**標準体重**としています

※年齢ごとに目標とする体重は異なり

50歳以上ではBMI20.0以上 65歳以上ではBMI21.5以上が必要です

BMI24.9未満についてはどの年齢層であっても変わりません

適正体重がを知ることで、1日に必要な適正エネルギー量が確認できます！！
標準体重を使ってさらに適正エネルギー量も計算してみましょう

軽い労作 (デスクワークが中心)	25~30(kcal/kg)	先ほどのBMI22.0=56.2kg
普通の労作業 (家事・通勤・習慣的な軽い運動)	30~35(kcal/kg)	普通程度の労作業なら 56.2×30~35=1686~1967kcal
重い労作業 (力仕事・活発的な運動習慣)	35~(kcal/kg)	となるため、まずは 約1800kcal を目指しましょう

あくまで参考程度の適正エネルギーとなります。

体重は健康状態のバロメーターの1つです。

朝は排尿後の朝食前、晩は排尿後の就寝前に測定。

毎日条件をそろえてはかりましょう。

※飲食後や便秘時、測定時着用している衣服の重さ等で体重は変動します。

測定することで体重からの健康状態がわかりやすくなります。

ぜひ、標準体重を意識して、**維持**していくことが大切です

