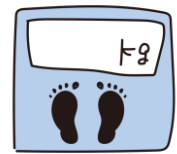


●「BMI」について●



体重とは・・・

みなさんは、自分の体重を把握していますか。

体重は**健康状態**を知るための基本的な指標となることが多く、栄養の過不足をみるのにも重要な役割を果たしています。特に、体重と身長を組み合わせる**ボディマス指数（BMI）**は、成人の肥満度を測るための便利な指標です。また、幼児には**カウプ指数**、学童には**ローレル指数**が用いられます。子どもに対する身体測定では、体重と身長を同時に測ることで、**成長状態**を確認することができます。

<BMI の計算方法>

BMI は体重と身長から計算できます。

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]

身長 160 cm、体重 60 kgの場合
 $60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)}$
 $= 23.4$

BMI23.4 となります。

エネルギー摂取の過不足の回避を目的とする指標として、目標とする BMI 範囲を設定。

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

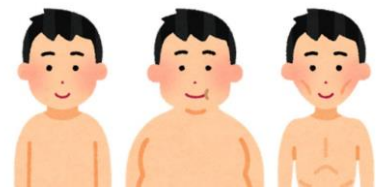
年齢（歳）	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75 以上	21.5～24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年

総死亡率をできるだけ低く抑えられると考えられる BMI を基本として、BMI と主な生活習慣病の有病率、高齢者における身体機能の低下などを考慮して、目標とする BMI の範囲が定められました。目標とする BMI の範囲外は、総死亡や生活習慣病の発症、健康障害の指標の1つになります。また、肥満ややせを必ずしも評価できる指標ではありません。特に 65 歳以上の高齢者では、BMI だけにとらわれることなく、筋肉量や骨量などの考慮が必要となります。

<肥満ややせを予防しましょう。>

- 食事をバランスよく摂取する。穀類などの主食、肉や魚、野菜や果物を適量摂取しましょう。脂肪や糖分の多い食品は摂りすぎに気を付けましょう。
- 適度な運動をしましょう。歩く、走るなどの有酸素運動や筋トレなどの無酸素運動を組み合わせましょう。
- 睡眠の質と量を確保しましょう。朝は早く起き、夜は早めに寝ましょう。睡眠時間は 6～8 時間が目安です。
- ストレスをためない。趣味やリラックスできることをしましょう。



体重は、日々の食事や活動量（運動量）によって左右されます。できるだけ、こまめに体重測定し、日々の食事や活動量を見直していきましょう。

資料：日本人の食事摂取基準 2025 年版（厚生労働省）等参照

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪