

新年の決意

今年こそ やせるぞ!



ちょっと待って! 本当に減量が必要ですか?

①肥満度は?

肥満度の判定には、BMI (Body Mass Index) がよく用いられます。

【BMIの計算式】

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



【BMIの見方】

	低体重	標準(目標)	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25.0以上

↓
要注意

↓
キープ!

↓
減量検討

②腹囲は?

同じBMIでもどこに脂肪がついているかで健康への危険性は大きく異なります。

肥満のタイプは「**内臓脂肪型肥満**」と「**皮下脂肪型肥満**」に分けられ、前者の方が**生活習慣病を発症することが高い**ことが分かっています。

【腹囲の測り方】

力を抜いて立った状態で**へその高さ**で測定します。



【腹囲の見方】

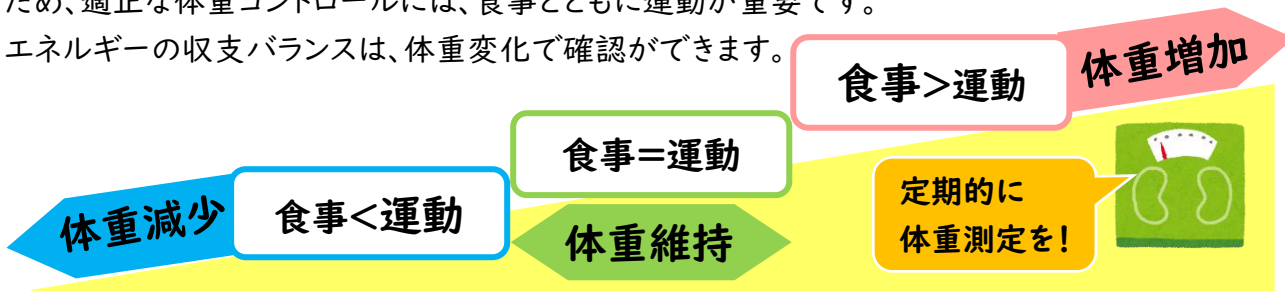
男性**85cm以上**、女性**90cm以上** ※男女とも内臓脂肪面積100cm²に相当

↓
内臓脂肪型肥満の可能性

今一度、健診結果を見返して、減量が必要であるかを確認してみましょう!
生活習慣病等で治療中の方は、主治医に相談してみてください。

体重コントロールには、エネルギー収支のバランスが大切

食事等による摂取エネルギーと運動等による消費エネルギーのバランスが体重に大きく影響するため、適正な体重コントロールには、食事とともに運動が重要です。
エネルギーの収支バランスは、体重変化で確認ができます。



働き盛り世代のみなさまへ

食事と運動のワンポイントアドバイス ~ちょっと意識してみよう~

【食事】栄養成分表示を見て選ぶ!

容器包装に入れて販売される加工食品には、栄養成分表示が義務付けられています。
この表示を確認して食品を選び、体重コントロールに役立てましょう。



栄養成分表示	
★ 1食(400g)当たり	
★エネルギー	751kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	19.6g
炭水化物	111.9g
食塩相当量	3.4g

★表示の単位

表示に用いられる単位は、商品によって異なるため、実際に食べる量に換算して表示を活用しましょう。

★エネルギー

体重コントロールに活用しましょう。
エネルギーをとり過ぎると体重が増加し、不足すると体重が減少します。

●1日に必要なエネルギー量の目安

年齢(歳)	男性(kcal/日)	女性(kcal/日)
18~29	2250~2600	1700~1950
30~49	2350~2750	1750~2050
50~64	2250~2650	1700~1950
65~74	2100~2350	1650~1850

座位が中心の生活や、多少の立位での作業・家事・軽いスポーツを含む生活をする人の目安です。

(日本人の食事摂取基準2025年版より)

【運動】今より多く、からだを動かす!

ウォーキングなどの有酸素運動と、筋トレなどのレジスタンス運動を組み合わせると効果的です。
仕事の合間などに簡単にできる体操を取り入れてみましょう。



肩まわりの
筋トレ



足腰を強くする
スクワット



お腹回りの
引き締め