



# えいよう 栄養だより

2024年 秋号

11月に入り、過ごしやすい季節になって参りました。秋といえば「食欲の秋」とよく耳にしますね。秋は様々な食材が旬をむかえ、収穫物が多いことからそう呼ばれるようになったといわれています。食べ物が美味しいと、体重が気になる時もあると思います。健康的な体重や1日に必要なエネルギー量は、一人ひとり違うので、今回は皆さんにとっての適量を知りましょう。



## BMI (ボディ・マス・インデックス) で体格をチェック

BMIとは体格を表す指標として国際的に用いられている指数で、次の式で求められます。

現在の体重(kg) ÷ (身長m × 身長m) = BMI 例) 身長 160 cm、体重 55 kgなら BMI 21.5



あなたの体格は…?

|     |         |           |       |
|-----|---------|-----------|-------|
| BMI | 18.5 未満 | 18.5~24.9 | 25 以上 |
| 体格  | やせ      | 標準        | 肥満    |

| 年齢      | 目標とする BMI |
|---------|-----------|
| 18~49 歳 | 18.5~24.9 |
| 50~64 歳 | 20.0~24.9 |
| 65~74 歳 | 21.5~24.9 |
| 75 歳以上  | 21.5~24.9 |



やせや肥満に該当する方は、「標準体重」を目指す  
(身長m × 身長m) × BMI 22 = ①標準体重(kg)

例) 身長 160 cmなら標準体重 56.3kg



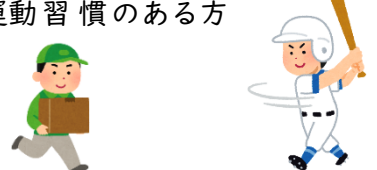
BMI22は、肥満との関連が強い病気(※)に、最もかかりにくい数値とされています。減量に取り組むなら、1か月で1kg減くらのペースが目安です。逆に、体重をアップしたい方は、小食なら食事回数を増やしてこまめに食べる。筋肉をつくるのに必要な成分を含むたんぱく質食品(まぐろの赤身、かつお、あじ、さんま、鶏肉、卵など)を取り入れるのも有効です。

ただ、健康的な体格を目指すには「バランスの良い食事」を日々摂ることが基本です。たんぱく質を意識するのも良いですが、糖質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、他の栄養素とのバランスも気にかけるようにしましょう。  
(※) 糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症など



## およその必要エネルギー量の求め方

1日に必要なエネルギー量は身長、体重、年齢、性別などを考慮して算出しますが、今回は標準体重と下の表を使って、目安となる量を計算してみましょう。

|         | 25~30kcal/体重 kg   | 30~35 kcal/体重 kg  | 35 kcal 以上/体重 kg  |
|---------|---|---|---|
| ② 身体活動量 | <b>【軽い】</b><br>生活の大部分が座位で、<br>静的な活動が中心の方<br> | <b>【普通】</b><br>立ち仕事、歩くなどするが、<br>重労働ではない方<br> | <b>【重い】</b><br>力仕事またはスポーツなど活発な運動習慣のある方<br> |



あなたの身体活動量に該当する kcal を式に入れる

①標準体重(kg) × ②身体活動量 = 必要エネルギー量(kcal)

例) 標準体重 56.3kg、身体活動量【普通】なら 1689~1971kcal 程度が目安のエネルギー量となります。