

体重チェックで健康づくり

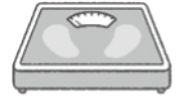
「体重」は健康のバロメーターのひとつです。毎日体重をチェックすることは、自分の健康状態を知ることができる一つの方法です。手軽に取り入れられる体重測定で健康づくりを始めてみませんか？

知っていますか？あなたの適正体重

自分の体重が**適正体重**かどうかは、**BMI**で確認することができます。

BMI (Body Mass Index)とは身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数のことで、世界共通(18歳以上)で使われています。

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



適正なBMIの範囲は年齢毎に異なります。
健康に過ごしていくためには適正体重を認識し、
維持していきましょう。

年齢	適正なBMIの範囲	やせ	肥満
18~49歳	18.5~24.9	18.4 以下	25.0 以上
50~64歳	20.0~24.9		
65~74歳	21.5~24.9		
75歳以上	21.5~24.9		

引用:日本人の食事摂取基準(2025年度版)

「肥満」は糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患を引き起こします。沼津市民は心疾患・脳血管疾患の死亡割合が県よりも多い状況です。「やせ」も健康への影響があります。特に高齢期は筋力低下や低栄養となり健康を崩しやすくフレイル(介護が必要になる前段階)のリスクが高くなることから、要介護状態となる原因の1つとして問題になっています。

適正体重を維持するための生活習慣のポイント

毎日体重を測る

毎日、同じ時間帯に測りましょう。朝起きて、排泄後の測定がおすすめです。



食事の黄金比は3:2:1

バランスの良い食事は、主食(米・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・海藻)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)の割合が、3:2:1です。一度にたくさん食べられず体重が減ってしまう方は、エネルギーになる主食や、筋肉の材料になる主菜をしっかりと食べましょう。

毎日+10分 身体を動かす

毎日、身体を動かすことを意識すると、肥満解消や筋力低下予防に役立ちます。いつもより10分多く、身体を動かしてみましょう。無理せず、少しずつ取り入れてみてください。

年に1度の健診受診

体重のチェックに加え、定期的な健診受診が重要です。症状が出る前の「病気の芽」を早い段階で発見し、病気の発症を未然に防ぐためにも、毎年健診を受けることが重要です。

これ1品で主食・主菜・副菜が全部そろろう！ワンパンビビンバ

材料 (2人分)

米……………1 合
水……………180ml
小松菜……………2 株
にんじん……………1/2 本
もやし……………1/2 袋
サバ水煮缶……………1 缶
焼き肉のたれ…大さじ1
ごま油……………大さじ1
黒こしょう……………お好みで
コチュジャン……………お好みで

作り方

1. 米を洗い、分量の水と一緒にフライパンに入れて10分おく。
2. にんじんは千切りまたはピーラーでささがきにし、小松菜は3cm幅に切る。サバ水煮缶は水をきり、焼き肉のたれをかけてよくほぐしておく。
3. 1を中火で加熱し、沸騰したらひと混ぜして米を平らにならし、蓋をして弱火で5分炊く。
4. 一度火を止めて蓋を開け、にんじん、小松菜、もやし、サバ水煮缶を乗せ、蓋をして再度火をつけ、さらに5分炊く。火を止めて10分蒸らす。
5. ごま油を野菜全体にかけ(お好みで黒こしょうとコチュジャンもかけ)、食卓へ運び、食べる直前に全体をよく混ぜる。

キムチや韓国のを
プラスするとさらに
本格的に！



炊飯時間でほぼ完成！
直径20cm フライパン使用