



栄養情報だより



わたしてやせてるの？太ってるの？

私たち栄養士が、みなさんとお話する時、「私は太ってるから食事を減らしています」「昔、かかりつけの先生にやせなさいって言われたんです」と聞きます。でも私たちから見ると、必ずしもやせる必要がないこともあります。

自分の体格指数 (BMI)
を計算してみましょう！



BMI : 体重 (キログラム) ÷ 身長 (メートル) ÷ 身長 (メートル)
例) 身長 160 センチメートル、体重 60 キログラムの方なら…
60 (キログラム) ÷ 1.6 (メートル) ÷ 1.6 (メートル)
この方の **BMI** は「23.4」となります。

年齢別、体格指数の目標の範囲 (日本人の食事摂取基準)

※ 男女とも同じですが、あくまでも参考としてください。

年齢	目標とする体格の目安
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



高齢者では、低栄養の予防と生活習慣病の発症予防の両方に配慮しています。加齢とともに筋肉量が減少しやすくなるため、転倒予防や介護予防のために体格の目安は高く設定されています。

見た目ではなく、健康を維持するための食事のポイント



食事は 1 日 3 食、主食 + 副食をそろえてバランス良く

食事回数を減らしたり、主食を抜いたりするのは望ましくありません。偏りないように出来るだけ色々な食材を使って腹八分目を心がけましょう。



間食はたんぱく質やビタミン、カルシウムなどの多い食品がおすすめ

お菓子はダメではありませんが、チーズやヨーグルトなどの乳製品や果物を積極的に選びましょう。

