

# 適正なエネルギー量を知ろう

自分の体格 (BMI) を知っていますか？

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

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ →  $50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

肥満度分類	
18.5 未満	低体重 (やせすぎ)
18.5 以上 25 未満	普通体重
25 以上 30 未満	肥満 1 度
30 以上 35 未満	肥満 2 度
35 以上	高度肥満

(参考) 日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022

目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)	
年齢 (歳)	目標とする BMI
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 ~ 74	21.5 ~ 24.9

(参考) 日本人の食事摂取基準(2025年版)

## やせのリスク

偏った食生活は様々な栄養不良のリスクを招きます

- ★ 骨粗しょう症
- ★ 鉄欠乏性貧血
- ★ 筋肉量の低下による「隠れ肥満」
- ★ 筋肉減少による身体能力の低下
- ★ 月経異常 (女性の場合) など

(参考) 厚生労働省 若い女性の「やせ」と健康・栄養問題

## 肥満のリスク

BMI が 25 を超える状態が長く続くと、様々な生活習慣病の原因に

- ★ 糖尿病
- ★ 脂質異常症
- ★ 高血圧症
- ★ 高尿酸血症・痛風
- ★ 冠動脈疾患 など

食べる量 > 消費量



(参考) 日本肥満学会「肥満と肥満症について」

## <1日の食事量の目安> ~性別・年齢・活動量によって異なります~

身体活動量		(歳)	男性 (kcal)	女性 (kcal)
低い		18 ~ 29	2,250 (780)	1,700 (590)
		30 ~ 49	2,350 (820)	1,750 (610)
		50 ~ 64	2,250 (780)	1,700 (590)
ふつう		18 ~ 29	2,600 (910)	1,950 (680)
		30 ~ 49	2,750 (960)	2,050 (710)
		50 ~ 64	2,650 (920)	1,950 (680)
高い		18 ~ 29	3,000 (1,050)	2,250 (780)
		30 ~ 49	3,150 (1,100)	2,350 (820)
		50 ~ 64	3,000 (1,050)	2,250 (780)

\*( )内は1食の目安(1日の35%量。一の位は切り捨て。)

(参考) 日本人の食事摂取基準(2025年版)