

体重をはかる

習慣はありますか？

体重は食べる量(摂取エネルギー)と動く量(消費エネルギー)のバランスがちょうど良いと維持されます。食べる量が動く量より多いと体重は増え、少ないと減ります。

つまり、体重をはかることで、ちょうど良い食事量かどうかを知ることができます。

まずは、自分の体格をチェックしましょう。体格の判定はBMI(Body Mass Index)で計算します。

BMIの計算式

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

目標とするBMIの範囲は年齢によって異なります。自分のBMIを計算し、確認してみましょう。

目標とするBMIの範囲

年齢	痩せぎみ	目標	肥満ぎみ
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～	21.5未満	21.5～24.9	25.0以上

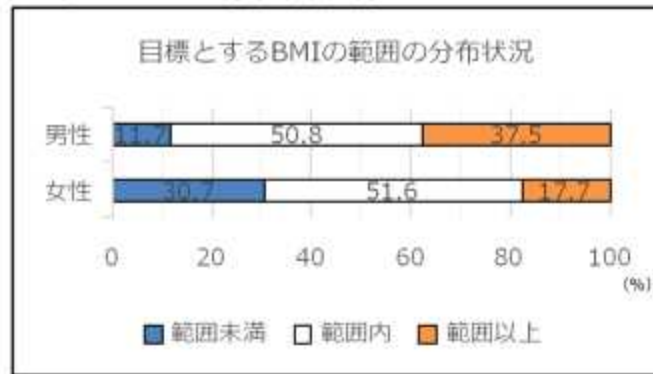
※参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

定期的に体重をはかり、体重をコントロールしましょう



市民の体格

男性の約4割の人が目標範囲以上、女性の約3割の人が目標範囲未満となります。



(令和3年度旭川市栄養調査結果)

肥満とやせに潜む こんなリスク

ふと

太りすぎたら...

- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常症
- 糖尿病

生命に関わる病気の原因に

- 脳血管疾患
- 心疾患
- 慢性腎臓病



や

痩せすぎたら...

- 高齢期の虚弱(フレイル)
- 卵巣機能の低下
- 低体重児の出産
- 貧血
- 骨粗しょう症

痩せすぎも
リスクになります



適正体重を維持するコツ

健康なからだを維持するためには、バランスのよい食事だけでなく、適度に運動をすることも大切です。

極端な制限よりも、日々のちょっとした積み重ねが、健康を維持することにつながります。

○ 定期的に体重の測定

食事

- 1日3食を心がけよう
- 食事は量とバランスを意識しよう
- 間食(菓子類や甘い飲み物)は控えめに
- お酒の飲み過ぎに気をつけましょう



運動

- 意識して体を動かそう
- 今より1日10分からだを多く動かそう
- すきま時間のストレッチ



規則正しい生活を!



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和8年10月発行
旭川市健康保健部健康推進課