



えがお 愛顔のけんこう応援レター(118号)

今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

令和8年2月4日発行

適正な体重を知っていますか?

みなさんは、定期的に体重をはかっていますか?

体重は、摂取エネルギーと消費エネルギーの差によって変化します。摂取エネルギーより消費エネルギーが少ないと体重は増え、反対に、摂取エネルギーより消費エネルギーが多いと体重は減ります。適正体重かどうかは、BMIで確認することができます。

〈計算式〉

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

年齢によって、目標とするBMIが異なります。
目標とする範囲より低い場合は「やせ」
目標とする範囲より高い場合は「肥満」に
該当するので、確認してみましょう!

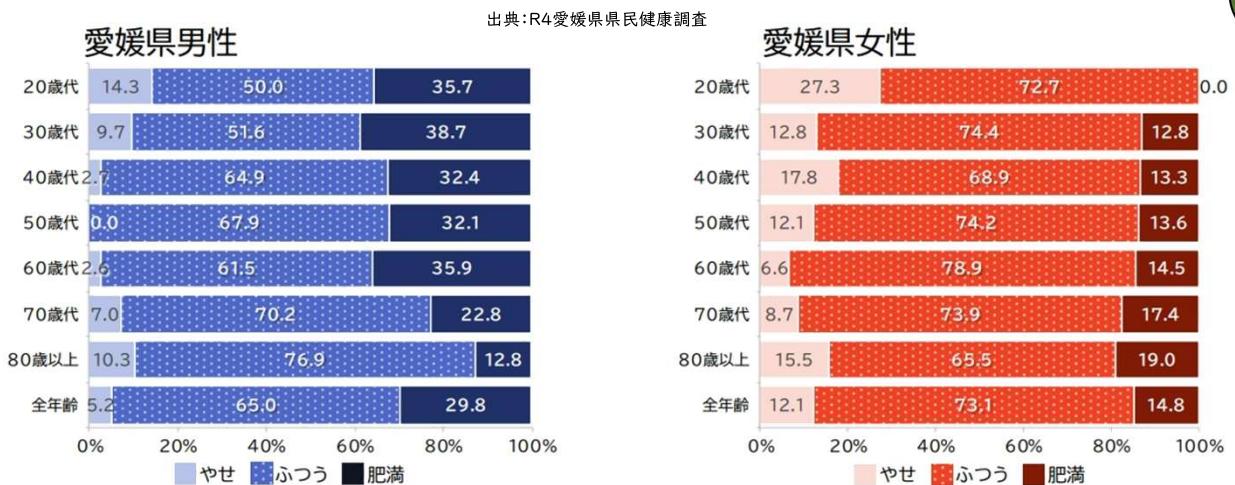
年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

肥満の影響と愛媛県の実態

肥満は、高血圧をはじめ、糖尿病、脂質異常症、肝機能障害、腎機能障害などの原因となります。

愛媛県では、男性は30~60代で肥満の割合が高く、女性は年齢が上がるほど肥満の割合が増加します。年齢を重ねると、運動量の減少や代謝機能が落ちることで、基礎代謝量が減り太りやすくなります。

やせと肥満の割合(性・年齢階級別、20歳以上)

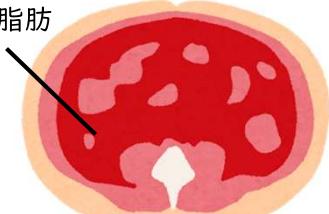


「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」

「内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)」は、内臓のまわりに脂肪が蓄積し、下半身よりもウエスト周りが大きくなります。「皮下脂肪型肥満(洋なし型肥満)」は、腰まわりや太ももなどの下半身の皮下に脂肪が蓄積します。「内臓脂肪型肥満」の人の方が、糖尿病、高血圧、脂質異常症などを発症する確率が高くなるといわれています。

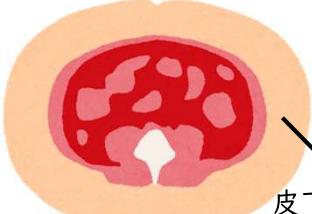
内臓脂肪型肥満

内臓脂肪



皮下脂肪型肥満

皮下脂肪



お腹の断面



運動習慣と食習慣を振り返ってみましょう!

身体活動・運動

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上の頻度で、1年以上継続して実施できていない。
- 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施できていない。
- ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い。
- 階段よりエレベーターを使うなど、意識的に体を動かすことができない。
- 1日の中で座っている時間が長い。

食事

- 人と比較して食べる速度が速い。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- 1日の食事時間が決まっていない。
- 食事のバランスを考えて食べていない。
- 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- 外食、総菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

チェックした項目は、あなたの生活習慣改善ポイントです。今後ひとつずつチェックを外せるように取り組みやすい項目から改善しましょう。



「+10(プラステン)：今より10分多く体を動かそう」を1年間継続すると、1.5~2.0kgの減量効果が期待できます!!



10分=1,000歩くらい

ライフスタイルに取り入れる

生活中に上手に身体活動を取り入れましょう。

通勤

いつもと違う通勤ルートを使って、行き帰りで5分ずつ遠回りしてみる。駅では階段を使う。歩幅を広く、早歩きを意識する。

仕事中

1時間作業をしたら、5分間立ち上がってストレッチ。遠くのトイレを使う。

休日

出かけるときは車ではなく電車や自転車などを使う。買い物に行くときは最寄りではなく、少し遠いスーパーやコンビニに足を延ばす。掃除の頻度を増やす(窓ふきや庭掃除など)。

知っていましたか??

食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが2倍になる。



朝食をとらないと糖尿病や脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がる。



食生活改善のための工夫

- よく噛んで食事を楽しむ
- 規則正しく食べて、間食や夜食を控える
- 砂糖が入った飲み物は控える
- 食事に野菜・海藻類を取り入れ、先に食べる
- 麺類の汁は、飲み干さない
- 麺とごはんの組み合わせなど炭水化物のセットを避ける

引用:厚生労働省/健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート 男性編(2025年9月一部改変)

「中食」「外食」のポイント!

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

「栄養成分表示」を知っていますか?

「栄養成分表示」には、その食品に含まれるエネルギーや栄養素の情報が記載されています。

何をどのくらい摂取できるかを知ることができるので、食品を選ぶときの参考にしましょう!

(参考)1食当たりの目安として 男性:約800kcal程度 女性:約600kcal程度

※18~64歳の身体活動レベルⅡ(座位中心の仕事で軽い運動や散歩等をする人)の目安です。ただし、個人差があります。

過去の応援レターもホームページに掲載しています!気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード
はコチラ!

