



えがお

愛媛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〉

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

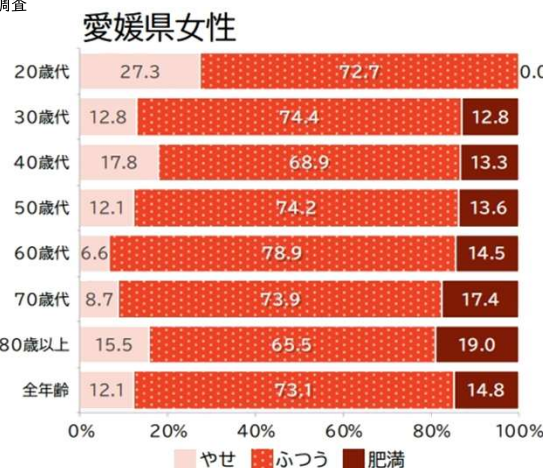
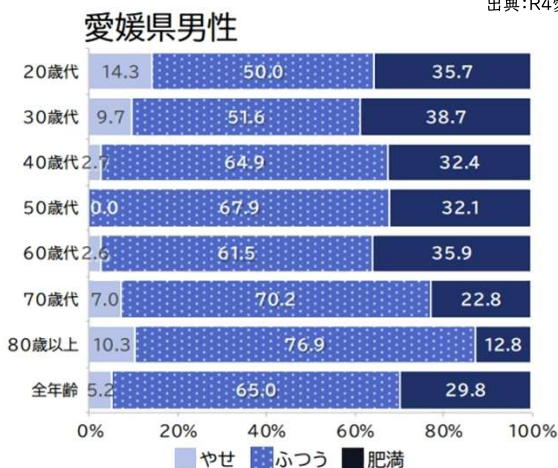
年齢によって、目標とするBMIが異なります。
目標とする範囲より低い場合は「やせ」
目標とする範囲より高い場合は「肥満」に
該当するので、確認してみましょう！

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)

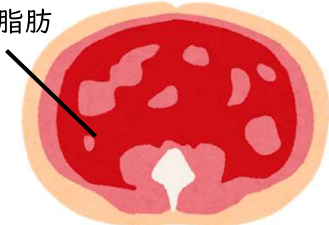


「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」

「内臓脂肪型肥満(リング型肥満)」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」の人のほうが、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。

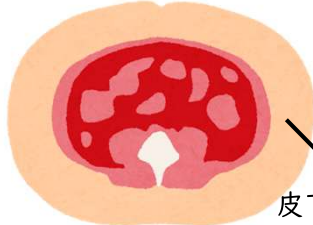
内臓脂肪型肥満

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
動かすことができていない。
- 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。

「+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
生活の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。



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。



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!

