

最新!

日本人の理想の食事①



2020年に改定された「日本人の食事摂取基準」に基づき、子どもから高齢者まですべての世代の健康維持や生活習慣病予防に役立つ食事のポイントをお伝えします(^)

理想のエネルギーバランス

健康維持のためには、バランスよくエネルギーを摂ることが大切です。自分にとって最適なエネルギーバランスを知りましょう。エネルギーバランスとは、食事などで摂取するエネルギー量と、生命機能の維持や運動などで消費されるエネルギー量のバランスの事です。

! 「目標体重」を知ろう

最適なエネルギーバランスは一人ひとり異なります。体重を落とすべきか、今の状態を保つべきかを知るためには、まず、自分の「目標体重」を知り、把握することが大切です。

目標体重は「BMI」という値を使って求めることができます。BMIとは、 $\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$ で求められる、人の肥満度を表す体格指数のことで、年齢ごとの目標とするBMIは下の表の通りです。

目標とするBMI

18歳～49歳 → 18.5～24.9

50歳～64歳 → 20.0～24.9

65歳以上 → 21.5～24.9



※持病のある人や高齢で身体が弱っている人は必ず医師に相談してください。

目標体重は範囲内に収まる事を一つの目安にして柔軟に考えましょう。



! 「目標体重」の求め方

身長(m) × 身長(m) × 目標とするBMI

〈例〉身長 172 cm、67 歳の人の場合

$$1.72 \times 1.72 \times 21.5 = 63.6 \text{ kg}$$

$$1.72 \times 1.72 \times 24.9 = 73.7 \text{ kg}$$

目標体重は 63.6～73.7 kg となる。

自分の「身長(m) × 身長(m)」を計算し、さらに年齢別の「目標とするBMI」の数値をかけます。

BMI の下限をかけた数値から、上限をかけた数値までが目標体重の目安となります。

「適正体重」ということもあります。

★ニュースレター「日本人の理想の食事」は内容を分けてお伝えしていきます!

次回は、自分に最適なエネルギー量を知って生活に取り入れるポイントをお教えします♪

