

体重管理 = 健康管理

～適正体重で、丈夫な体を維持しよう～

ステイホームの推奨やテレワークの普及による生活の変化に慣れてきた人も多いはず。暮らしだけでなく、体型も変わってしまった…なんてことはありませんか。運動不足や不規則な食事、栄養バランスの偏りが積み重なると、生活習慣病のリスクが高まります。

適正体重は食べる量(摂取エネルギー)と動く量(消費エネルギー)のバランスによって維持できます。定期的に体重を量り、体の状態を把握することが大切です。

市では「第3次伊勢原市食育推進計画」において、全ての世代に対し「食を通じて適正体重を維持する」を重点目標に掲げています。自分にとって最適な体重を知り、規則正しい食生活で体も暮らしも健康なスタイルを作りましょう。

健康づくり課 94-4609

自分の体を知ることから始めよう

まず知るべきなのが、自分の体格。手段の一つとしてBMIがあります。ボディ・マス・インデックスの頭文字をとったもので、身長と体重から求める体格の指標です。

<BMIの計算式>
BMI = 体重[kg] ÷ 身長[m]²

例) 体重50kg、身長148cmの人の場合…50 ÷ 1.48² ≈ 22.8 *身長はmで計算

BMI基準

18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」です。

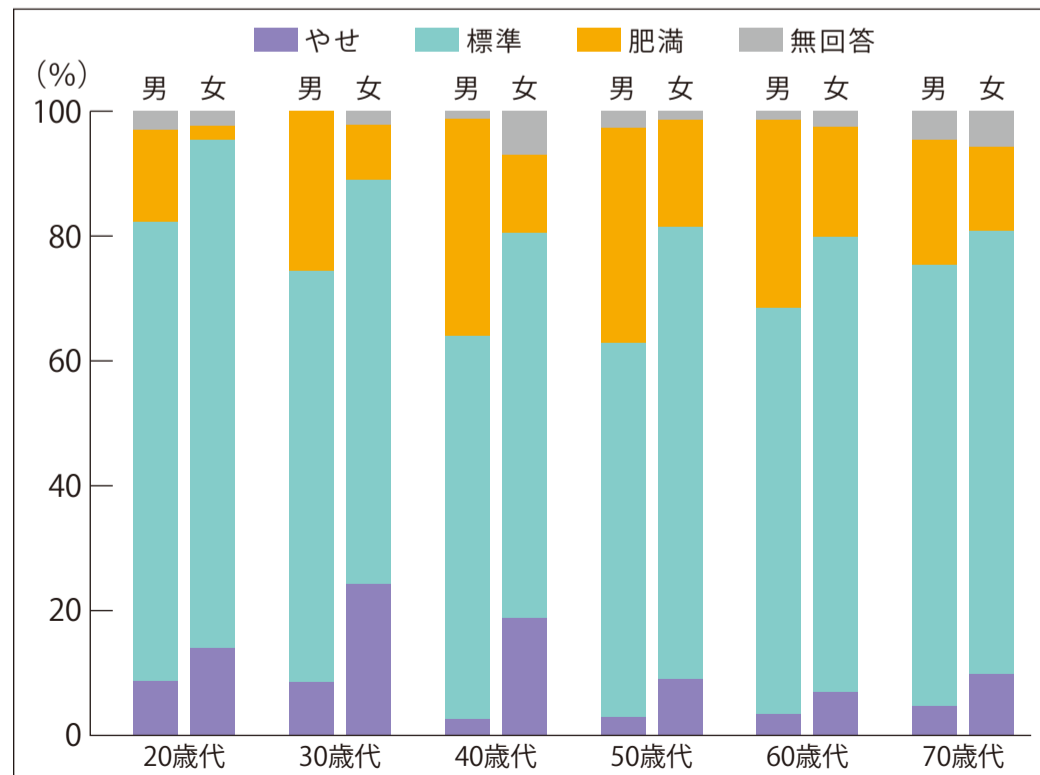
◇年齢別 目標とするBMIの範囲 (「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

目標とするBMIの上限は同じですが、下限は年齢ごとに異なります。特に65歳以上では、フレイル(虚弱)予防と生活習慣病予防の両方に配慮し、21.5～24.9が最適とされます。

市民のスタイルは？

世代別のBMIをみると、男性は「肥満」の割合が40歳代で最も高く、50歳・60歳代でも3割を超えています。一方、女性は「やせ」の割合が30歳代でもっとも高くなっていますが、50歳以上では「肥満」の割合が「やせ」の割合より高くなっています。

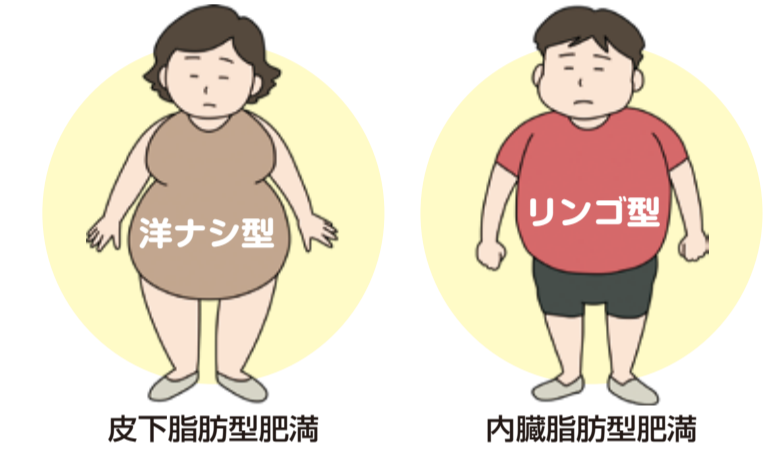


出典：令和元年度「健康づくりに関するアンケート調査結果」
※全ての年代で、BMI18.5未満を「やせ」、25.0以上を「肥満」と表示しています

内臓脂肪型肥満は万病のもと

肥満は「太っていること」ですが、医学的には体脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。

肥満には皮下脂肪型と内臓脂肪型があり、皮下脂肪型は腰周りや下腹部、太ももなどに脂肪がつくので「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます。一方、内臓脂肪型は腹部の内臓の周りに脂肪がつき、下半身よりもウエスト周りが大きくなることから「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、生活習慣病を起こしやすいといわれています。



内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のいずれか2つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドローム(メタボ)といいます。日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中で、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因です。メタボになると動脈硬化が進行し、ひいては命にかかわる病気を招きます。内臓脂肪型肥満の目安はBMIが25を超え、ウエスト周りが男性は85cm以上、女性は90cm以上です。日ごろから体重とウエストを測る習慣を身に付け、病気になる前に改善しましょう。

「やせ」は美しい？

モデルやタレントのようにほっそりに見える「シンデレラ体重(BMI18)」が若い女性を中心に支持されています。しかし、美を追求するあまり無理なダイエットを続けると、さまざまな悪影響が出ます。BMIで自分の体格を知った後は適正体重を確認しましょう。

<適正体重の計算式>
適正体重 = 身長[m] × 身長[m] × 22

20～30代女性の平均身長である158cmで計算すると、適正体重は54.9kgになります。

こんな弊害が…

女性のやせすぎは、体温の低下による冷えや肌荒れだけでなく、疲れやすい、生理不順、骨がもろくなるといった症状が出やすくなります。また、栄養状態の良くない妊婦からは低出生体重児*が生まれやすく、その子は大人になってから高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病になるリスクが高くなるといわれています。

*生まれたときの体重が2500g未満の乳幼児



食事を見直し、正しいライフスタイルを

適正体重を維持するためには、食事の管理が大事です。でも、忙しくて栄養バランスの取れた食事をするのは難しい、という人もいるかもしれません。市内の会社に勤めるAさん(28歳・独身)が健康診断で受けたアドバイスを参考に、できることから始めましょう。

朝 一人暮らしを始めてから、朝はコーヒーだけで済ませてしまうことも…。

朝食は一日のはじまりを知らせる「目覚まし時計」
市の調査によると、男女とも20歳代が最も朝食の欠食率が高く、特に男性は5人に1人が食べていないことが分かっています。

朝食を抜くとエネルギー不足の状態が続き、仕事の効率や勉強の集中力が上がりません。朝食には睡眠中に低下した体温を上げ、休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。また食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなる効果もあります。

ひと工夫で栄養価アップ
朝食をしっかり食べるのが難しくければ、ひと工夫して少しずつ理想に近づけましょう。

何も食べない→ヨーグルト、おにぎり、バナナ
無理なく食べられるもので頭と体を目覚めさせましょう。

食パン+チーズ、野菜
チーズトーストにすれば、カルシウムなどの栄養をとることができます。スライスしたピーマンやトマト、キノコをのせると、さらにバランスアップ。

ごはん+納豆、のり、目玉焼き、果物
ごはんをおかずを組み合わせましょう。まずは一品から。

カラフルサラダで元気に「いってきます」

地場産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと行っている食育料理コンテスト。昨年度、小学生の部(親子で作る野菜を使った朝食メニュー)で市長賞を受賞した田中さん親子にお話を聞きました。

◇今年度の市長賞は1月1日号に掲載します

田中 日向さん(桜台小学校6年)
紀子さん(母)

「野菜を使った一品料理」をテーマに、レシピを考えました。朝食は一日の最初に口にするものなので、大切だと思います。カラフルな食材を使うことで、心も体も元気になり明るく「いってきます」が言えるようなサラダを作りました。コンテストは、

地元で採れた野菜に興味を持つきっかけになりました。今後は、全て伊勢原産の食材を使った料理にも挑戦したいです。(日向さん)

朝は余裕がないかもしれませんが、休日などに少し早く起きて料理をし、家族で食べる時間がもてるというですね。(紀子さん)

伊勢原産の野菜や米を使った「毎日食べたい!カラフルサラダ」

高齢者は低栄養状態にご注意を

伊勢原市食生活改善推進団体(ヘルスマイト)
おおよ 大箭 みよ子さん(66歳、板戸)

「おいしく楽しく健康に」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアをしています。市主催の養成講座を修了した会員58人が市内6地区に分かれ、公民館で生活習慣病予防の講座や調理実習*を行っています。

昼 いつもコンビニで買ったおにぎりやカップラーメン。野菜不足が気になります。

プラス一品が大切
コンビニで売っているサラダ(野菜が約120～150gのもの)なら、1日に必要な量の3分の1を摂取できます。食べられないときには、野菜ジュースでも手軽に栄養素を取ることができます。ただし、ジュースは加工の工程でビタミンCや食物繊維が少なくなっています。補助食品として上手に利用しましょう。

夜 仕事帰りに行きつけのラーメン屋で。毎晩のビールは欠かせません。

バランスのよい食事を
1食につき主食と主菜を1品ずつ、副菜2品を組み合わせると栄養のバランスが取れた食事になります。外食は家で作る食事より味が濃く、油を使う料理が多い傾向にあります。適量を注文するようにしましょう。



主食…ごはんやパン、麺類など、エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの
主菜…魚介類や肉、卵、大豆製品といった献立の中心になるおかずで、タンパク質や脂質を多く含むもの
副菜…野菜やイモ、海藻、キノコが主材料となるおかずで、ビタミンやミネラル、鉄、カルシウム、食物繊維を多く含むもの

飲酒は、ほどほどに
ビールなら1日500ml、日本酒なら1合までとし、週2日は休肝日を作りましょう。

「簡単!料理レシピ集」をご活用ください

伊勢原産の食材を使った、手軽に作れる料理を紹介しています。市ホームページ「健康ポータルサイト」→「食育」から、または右のQRコードからご覧になれます※市役所分室1階の担当でもレシピ集を配布しています

食育のページ

地域の講座に参加したりして、心身の健康につなげてほしいと思います。

高齢者の中には、主菜のおかずは魚だけでは食べないなど、食材の種類が偏っている人がいます。ご飯とみそ汁だけで済ませるなどタンパク質不足も気になります。ぜひ、食事のバランスを意識して栄養状態を改善してほしいですね。

*現在は新型コロナウイルス感染症の影響で休止中

6面でもヘルスマイトを募集しています