

2 健康な生活を送るためのからだを知ろう

食べたものは消化・吸収され、私たちのからだを作っています。自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量をとりましょう。



CHECK!

自分の標準体重を計算してみよう!

ヒトが最も健康的に生活ができる理想的な体重のことを標準体重といいます。

$$\text{標準体重} = \text{身長} \boxed{\quad . \quad} \text{ m} \times \text{身長} \boxed{\quad . \quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad . \quad} \text{ kg}$$

自分のBMIを計算してみよう!

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のことをいいます。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \boxed{\quad} \text{ kg} \div \text{身長} \boxed{\quad . \quad} \text{ m} \div \text{身長} \boxed{\quad . \quad} \text{ m} = \boxed{\quad}$$

BMI (18歳以上の人の目安) 低体重：18.5未満 普通体重：18.5以上25未満 肥満：25以上

1日に必要なエネルギー量を確認しよう!

エネルギーは身体活動のための源です。エネルギーの単位である「カロリー」の呼び名がよく使われます。必要なエネルギー量には、個人差があり年齢や活動の状況により違ってきます。

単位：kcal

性別	男性			女性			身体活動レベル			
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	
年齢	1~2 (歳)	—	950	—	—	900	—	1日のうち座っていることがほとんどの人	座り仕事中心で、歩行や軽いスポーツ等を行う人	立ち仕事が多い、スポーツなど活発な運動習慣がある人
	3~5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—			
	6~7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650			
	8~9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900			
	10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350			
	12~14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700			
	15~17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550			
	18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300			
	30~49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350			
	50~64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250			
	65~74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100			
	75以上 (歳)	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—			
妊婦(付加量)初期				+50	+50	+50				
中期				+250	+250	+250				
後期				+450	+450	+450				
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350				

資料：厚生省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

～家族の計算した標準体重・BMIとエネルギー量をメモしておきましょう～

名前	現在の身長	現在の体重	標準体重	BMI	必要エネルギー量