

食事の適正量を知ろう！

体重は健康を判断するのに必要な指標の一つです。

自分の適正体重を理解することは健康の維持にとって非常に大切なことです。

太りすぎ、やせすぎなどの場合は食事量の見直しが必要となります。

自分の体重が適正かどうかの判断は、BMIから判断できます。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

やせすぎ
(食事量不足)

適正範囲
(食事量適正)

太りすぎ
(食事量過多)



※健診結果についてはこの通りではございません

1日の推定エネルギー必要量

自分に合った適切なカロリー量を知ることで、食べすぎや生活習慣病を防ぎ、体重管理や健康維持に役立ちます。

下記の表を目安として、1日の食事で摂る総エネルギー量を考えてみましょう。



	男性	女性
18～29歳	2600kcal	1950kcal
30～49歳	2750kcal	2050kcal
50～64歳	2650kcal	1950kcal
65～74歳	2350kcal	1850kcal