

# 体重の変化に 気を付けよう

食生活を始めとする生活習慣の乱れによる肥満や、過度なダイエットによるやせは、生活習慣病や将来の骨粗しょう症を引き起こす大きな要因になるため注意が必要です。  
自分の適正体重を知り、それを維持できる食生活を心がけましょう。

BMIを使って今の自分の体格を確認してみましょう

**BMI=体重**  kg ÷ **身長**  m ÷ **身長**  m

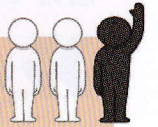
BMI (Body mass index)  
肥満の判定に使われる体格指数



**やせ (18.5未満)**

枚方市民(18才以上)の5人に1人はやせ

**標準 (18.5以上25未満)**



**肥満 (25以上)**

枚方市民(18才以上)の3人に1人は肥満

- やせのリスク**
- 骨粗しょう症
  - 貧血
  - 筋肉量の減少
  - ホルモンバランスの乱れ (月経異常等)
  - 赤ちゃんが小さく生まれる



BMI=22 (適正体重) は統計学的に最も病気になりにくいとされています

**質も量も  
バランスよく食べる  
ことが適正体重に  
近づく第一歩!**

- 肥満のリスク**
- ひざ痛・腰痛の原因
  - 生活習慣病 (糖尿病・高血圧・脂質異常症等) の発症リスクを高める
  - 睡眠への影響

## やせの原因は?

- 食事を抜くことがある
- 肉や魚、卵、大豆・大豆製品などのおかず (主菜) が少ない
- ご飯やパンなど、主食の量を極端に減らしている

## 肥満の原因は?

- 丼と麺類、パンとパスタなど主食に偏った食事が多い
- 野菜をあまり食べない
- 肉・魚・卵などのおかずが多く、主食を食べない (減らしている)
- 油を使った料理や嗜好品が多い

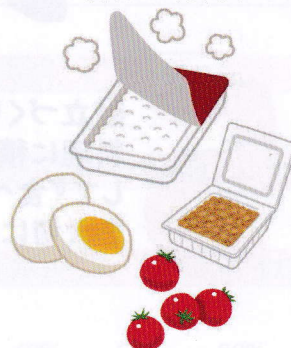
## バランスの良い食事の回数を増やす工夫

① 外食・中食※でもバランスを意識して選ぶ



※中食: 調理済み食品を持ち帰って食べる

② 手軽に食べられる食品を利用する



ご飯の冷凍ストック、ゆで卵や納豆、プチトマトなど

③ 時間のある時には作り置きする



炊きこみご飯、煮物、マリネなど