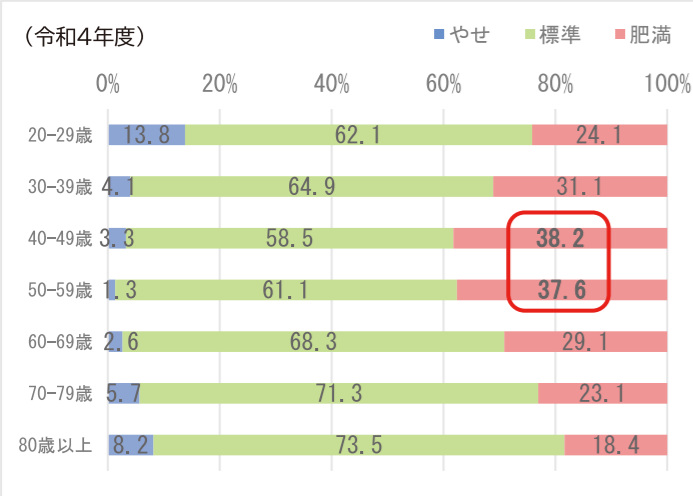


## 肥満・やせ

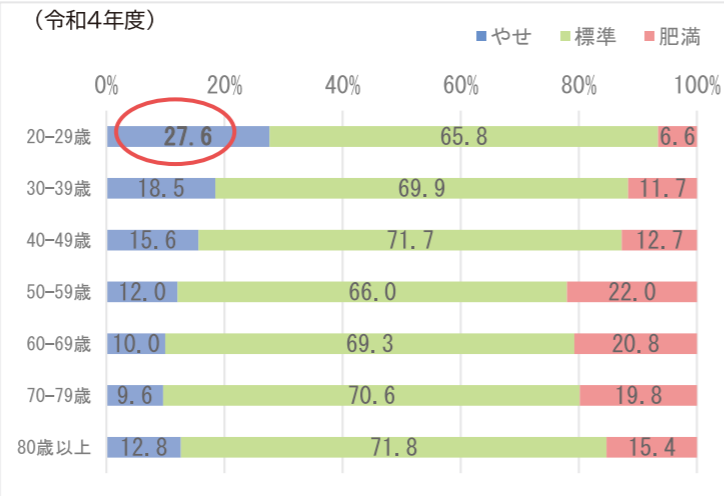
自分の**適正体重**を維持することのできる食事を理解することが必要です。自分に合った、**バランス**のとれた適切な量と質の食事を、**1日3食**規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するために食生活を整えましょう！

肥満の割合は男性の40～50歳代が高く、4割近くになっています。  
やせの割合は、20歳代の女性が最も高く、3割近くになっています。

肥満とやせの割合(BMI) 男性



肥満とやせの割合(BMI) 女性



## 自分の適正体重を知り、維持しましょう

体重は健康と栄養状態の目安です。自分の**適正体重**はBMI (Body Mass Index, 体格指数) という指標で知ることができます。

あなたのBMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

例: 体重 65kg で身長 170cm の場合

BMI 値 =  $65 \div 1.7 \div 1.7 \approx 22.5$

成人  
BMI 18.5 未満は **やせ**  
BMI 25 以上は **肥満**

高齢者 (65 歳以上)  
BMI 20.0 以下は **低栄養傾向**  
BMI 目標範囲 21.5 ~ 24.9

適正体重 =  $(身長)^2 \times 22$   
適正体重の BMI は 22



**肥満**のリスク ➡ がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病と関連が強いです。  
**やせ**のリスク ➡ 若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスクなどに関連があります。高齢者のやせは、肥満よりも死亡率が高いです。

健康と栄養の目安として適正体重を把握し、維持するようこころがけましょう！

R6.6 発行  
R8.3 改訂

令和4年度県民健康・栄養調査の結果から見えてきた

# 三重県民の健康・栄養の状況



## 食塩の摂取

- ・全ての年代で食塩をとり過ぎています
- ・目標量より1日あたり約4g多くとっています

目標量 1日7g未滿をめざしましょう

## 野菜の摂取

- ・ほぼ全ての年代で野菜不足の傾向です
- ・特に20～30歳代女性、40～50歳代男性の摂取量が少なくなっています

目標量 1日350g以上をめざしましょう

## 果物の摂取

- ・20～40歳代の若い世代は100g未滿で目標量の半分も摂取できていません

目標量 1日200gをめざしましょう

## 肥満・やせ

- ・40～50歳代男性の4割近くが肥満です
- ・20歳代女性の3割近くがやせです

適正体重を維持しましょう



お問い合わせ 三重県医療保健部健康推進課  
電話: 059-224-2294 FAX: 059-224-2340  
E-mail [kenkot@pref.mie.lg.jp](mailto:kenkot@pref.mie.lg.jp)  
または、お住いの地域の保健所健康増進課まで

三重県のさまざまな企業やお店が県民の皆さんの健康づくりを応援しています！

検索 健康づくり応援サイト



# 食塩の摂取

食塩をとりすぎていると**血圧**が高くなり、循環器病や胃がんのリスクを高めます。生活習慣病の予防や重症化予防のために減塩を心がけましょう！

20歳以上の1人1日あたりの平均摂取量は、11.0g（男性12.2g、女性10.1g）です。  
男女とも**約9割**が目標量の7gを超えて摂取しています。

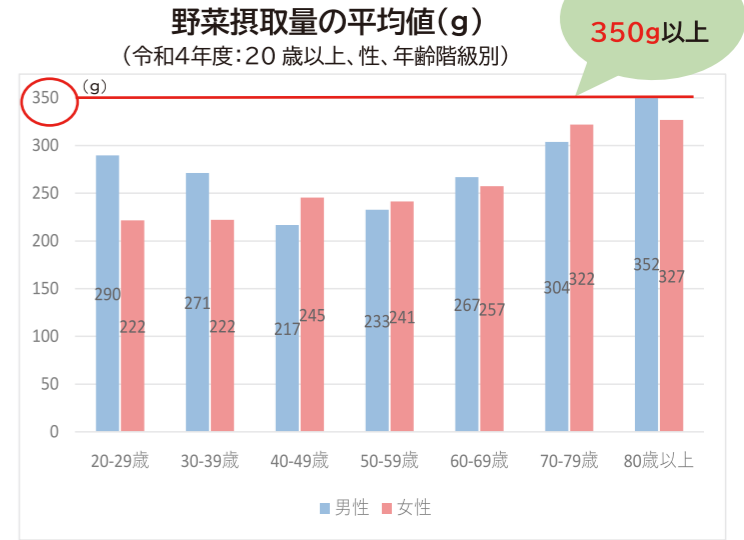


# 野菜の摂取

**野菜・果物**を毎日しっかりとると、高血圧・肥満・2型糖尿病など生活習慣病の発症リスクを低下させることがわかっています。

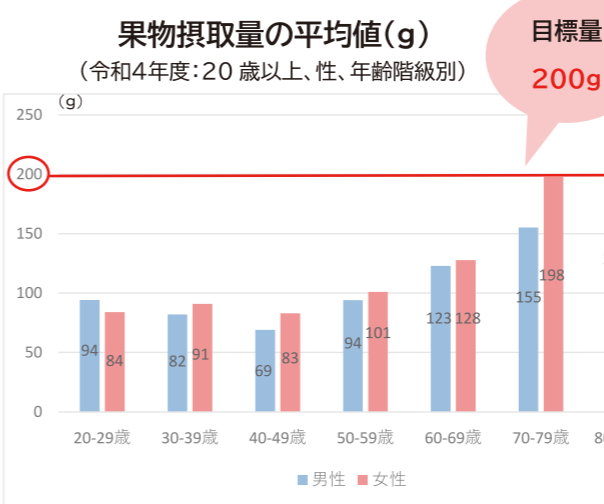
目標量 **350g以上**

野菜摂取量は1日平均274gで、目標量の350gに対して**約80g不足**しています。特に20~30歳代女性、40~50歳代男性の摂取量が少なくなっています。



いつもの食事に野菜料理**プラス1皿**

サラダ      おひたし      具だくさん味噌汁



果物の摂取量は1日平均約130gです。特に20~40歳代は少なく男女とも**100g未満**となっています。

# 果物の摂取

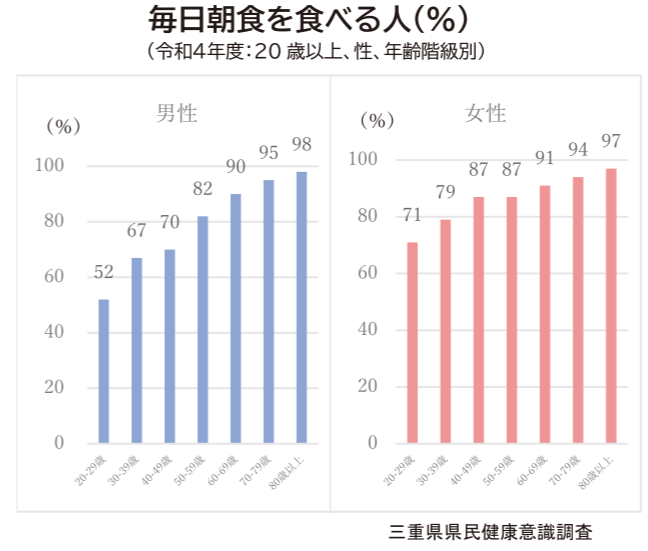
果物は1日**200g**食べましょう。

100g分=

みかん1個      りんご半分      かき1個      バナナ1本      いちご6粒      キウイフルーツ1個

# 朝食の大切さを知っていますか？

若い世代ほど朝食を毎日食べる人の割合が低くなっています。



**朝食が大切な理由**

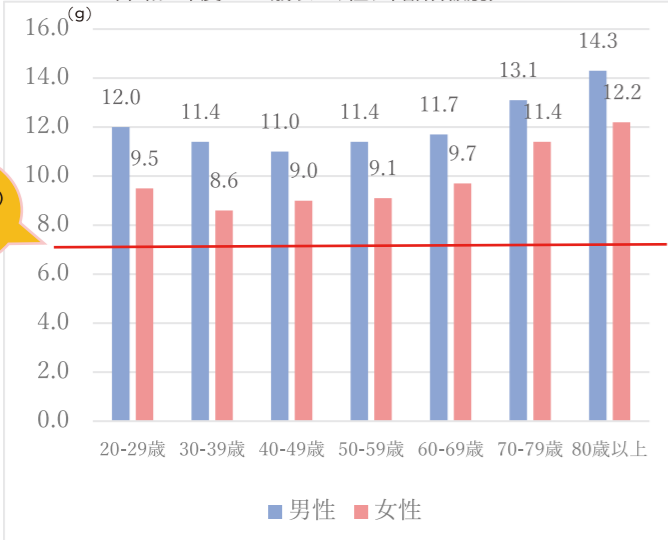
**1日の始まりのスイッチ**  
脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給することで、朝から勉強や仕事に集中できます。

**体内時計を整える**  
朝食を食べて体温が上がることなどにより、身体のさまざまな機能がリセットされ体内時計のリズムが整います。一方、朝食欠食は、その後の食事における血糖値の急上昇につながり、太りやすくなります。

おにぎりやパンだけでなく、野菜ジュースや皮を剥くだけのバナナなど調理が不要な果物をプラスしましょう。時間に余裕のある朝は、**野菜たっぷりの味噌汁**やスープがおすすめです。

## 食塩摂取量の平均値(g)

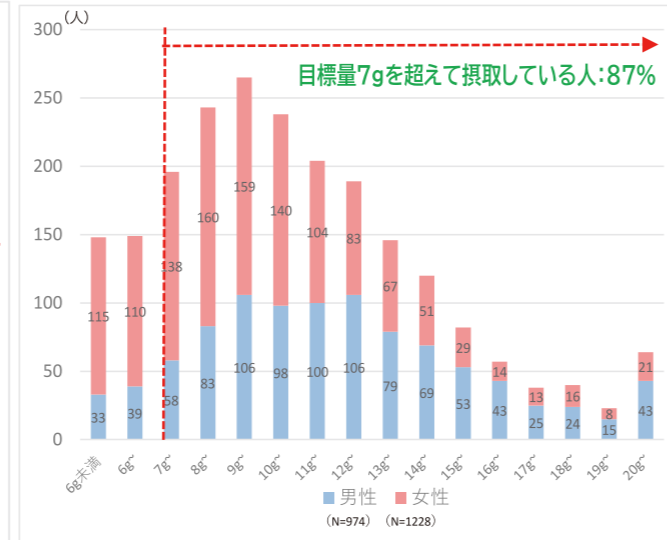
(令和4年度:20歳以上、性、年齢階級別)



目標量(男女) **7g**未満

## 食塩摂取量の分布

(令和4年度:20歳以上)



食塩の**約7割**を、しょうゆ、みそ、ソース、塩などの**調味料**から摂取しています。

2gの食塩量ってどれくらい??

- ・塩 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みそ 小さじ3
- ・ウスターソース 小さじ4

減塩のコツは??

- 減塩調味料を活用する
- 調味料はかけずに「つける」
- 具だくさんで汁は少なめにする
- だしを活用する
- 酸味を活用する

# 市販食品や外食メニューの栄養成分表示を確認していますか？

エネルギー	650kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	22.0g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	1.5g

市販食品には栄養成分が表示されているものが多くあります。食品にどのような**栄養成分がどのくらい含まれるのか**を確認する習慣を身につけましょう。



市販食品の中に「うす塩味」や「塩分ひかえめ」などの表示を見かけることはありませんか？  
これらの表示は必ずしも食塩の量が少ないことを意味しているわけではありません。

栄養成分表示の「**食塩相当量**」をよく見て、1日の目標量を意識して食品を選びましょう。食品パッケージの栄養成分表示を上手に活用して自分に合った食品を選び、健康づくりに役立てましょう！！



「お昼に食べたお弁当」

