

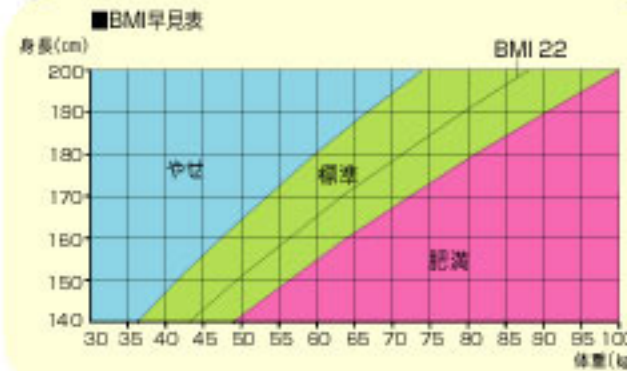
自分の標準体重(BMI)を知ろう!

標準体重=身長、m×身長、m×22=

自分のBMI= 体重、kg÷身長、m÷身長、m=

BMIとは
BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられるものです。
最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

18.5未満 やせ
18.5以上25未満 標準
25以上 肥満



健康日本21 栄養・食生活の目標

()内は基準値→目標値、ただし★は参考値

1 栄養状態、栄養素(食物)摂取レベル

- ◆適正体重を維持している人の増加
(児童・生徒の肥満児(日比式による標準体重の20%以上) / 10.7%→7%以下、20歳代女性のやせの者(BMI 18.5未満) / 23.3%→15%以下、20~60歳代男性の肥満者(BMI25.0以上) / 24.3%→15%以下、40~60歳代女性の肥満者(BMI25.0以上) / 25.2%→20%以下)
- ◆脂肪エネルギー比率の減少
(1日あたり / 20~40歳代 / 27.1%→25%以下)
- ◆食塩摂取量の減少
(1日あたり / 成人 / 13.5g→10g未満)
- ◆野菜の摂取量の増加
(1日あたり / 成人 / 292g→350g以上)
- ◆カルシウムに富む食品の摂取量の増加
(1日あたり / 成人 / 牛乳・乳製品107g→130g以上、豆類76g→100g以上、緑黄色野菜98g→120g以上)

2 知識・態度・行動レベル

- ◆自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加
(15歳以上 / 男性62.6%・女性80.1%→90%以上)
- ◆朝食を欠食する人の減少
(中学・高校生 / 8.0%→0%、男性 / 20歳代32.9%・30歳代20.5%→15%以下)
- ◆量・質ともに、きちんとした食事を摂る人の増加
(1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合58.3%→70%以上)
- ◆外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加
(平成11年国民栄養調査結果から設定)
- ◆自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加
(成人男性85.5%・成人女性73.0%→80%以上)
- ◆自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加
(自分の食生活に問題があると思う人 / 成人男性31.6%・成人女性33.0%、このうち改善意欲がある男性55.6%・女性67.7%→80%以上)

3 環境レベル

- ◆ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進
(給食・レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニュー)の提供の増加と利用の促進
(平成12年調査結果から設定)
- ◆学習の場の増加と参加の促進
(地域・職場において健康や栄養に関する情報を得られる場)の増加と参加の促進
(平成12年調査結果から設定)
- ◆学習や活動の自主グループの増加
(地域・職場において健康や栄養に関する学習や活動を、自主的に取り組む住民、地区組織、企業等)の増加
(平成12年調査結果から設定)

新 食生活指針

ができました!!

副菜

ビタミン、ミネラル、食物せんいを十分に

主食

穀類で糖質からのエネルギーを

主菜

良質のたんぱく質を脂肪はひかえめに

たんぱく質を十分に

果物・その他

食塩はひかえめに

水分

楽しく!
健康への食卓

新しい

食生活指針

(平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

★食事を楽しみましょう。

実践のために

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



★食塩や脂肪は控えめに。

実践のために

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



★1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

実践のために

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。



★適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

実践のために

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。



★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

実践のために

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



★食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

実践のために

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。



★ごはんなどの穀類をしっかりと。

実践のために

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



★調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

実践のために

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。



★野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

実践のために

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



★自分の食生活を見直してみましょう。

実践のために

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

