

適正体重と体重測定を理解する

本資料に活用した資料

1	健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～	https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index	日頃から予防する栄養・食生活
2	日本人の食事摂取基準	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji_kijyun.html	日本人の食事摂取基準（2025年版）報告書

その他参考となる関連資料

1	身体活動・運動の推進	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
2	「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part5.html	適正体重や減塩、気にしていますか？
3	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html	適正体重の維持

適正体重と体重測定を理解する

体重は摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで決まり、適正体重や必要な食事量は個人によって異なるため、自分の基準を理解することが大切です。

自分に合った適正体重と食事量の目安

自分の適性体重を知りましょう

- 体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスが取れていると維持されます。
- 食べる量が動く量より多いと体重は増え、少ないと減ります。つまり、体重を量ることで、ちょうど良い食事量かどうかを知ることができるので、体重を量ることを習慣化しましょう。
- また、自分の適正体重は、Body Mass Index（BMI、体格指数）という指標で知ることができます。

BMIの出し方

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

例：体重65kgで身長170cmの場合

$$\text{BMI値} = 65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \approx 22.5$$

年齢（歳） 目標とするBMI（kg/m²）

18~49 18.5~24.9

50~64 20.0~24.9

65~74 21.5~24.9

75以上 21.5~24.9

おおよその食事量の目安を知りましょう

- 私たちの身体は私たちが食べたものでつくられています。バランスの取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。
- 推定エネルギーを参考にして適切な量を食べましょう。

推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18-29歳	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30-49歳	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50-64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65-74歳	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,850	2,250	-	1,450	1,750	-

※「ふつう」は自立している者、「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

- 活用にあたっては、食事評価、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化又はBMIを用いて評価してください。
- 身体活動レベルが「低い」に該当する場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があります。

厚生労働省HP：「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html) をもとに農林水産省作成作成