

地域の皆様へ

令和8年3月

介護老人保健施設 みやぎの郷より

生活習慣が多様化している現代では、食べ過ぎや運動不足による「肥満」の一方で、若い女性の「やせ」や高齢者の低栄養等も課題となっています。

適正体重は、身長や年齢によって異なります。健康づくりのためには、自分の適正な体重を認識し、体重を管理していくことが大切です。

適正体重を知ろう

あなたのBMIを計算してみましょう!

体重 ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \div \boxed{\quad} \text{ m} \div \boxed{\quad} \text{ m} = \text{BMI}$$

BMI (kg/m ²)	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25.0 未満	普通体重
25.0 以上 30.0 未満	肥満 (1 度)
30.0 以上 35.0 未満	肥満 (2 度)
35.0 以上 40.0 未満	肥満 (3 度)
40.0 以上	肥満 (4 度)

副菜(野菜類)



「からだの調子を整える」ビタミン
やミネラル、食物繊維の摂取源

バランスよく 美味しい食事 組み合わせ例

主菜



「からだを作る」肉や魚、卵
大豆製品などのたんぱく質



主食

「からだのエネルギー源になる」
ご飯やパン、麺類などの炭水化物

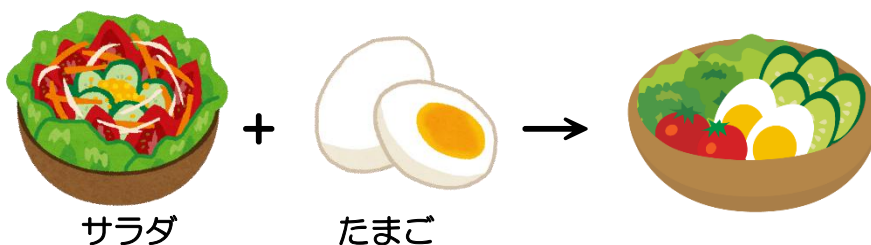
汁物

不足しがちな栄養素を補
い、食事の満足度を上げる



主食・主菜・副菜をそろえる工夫

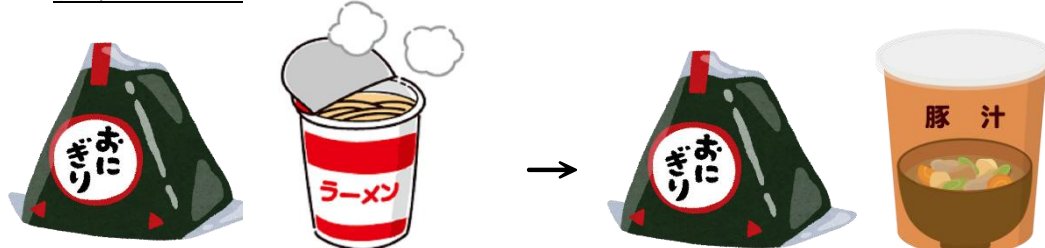
いつもの料理にプラスして…



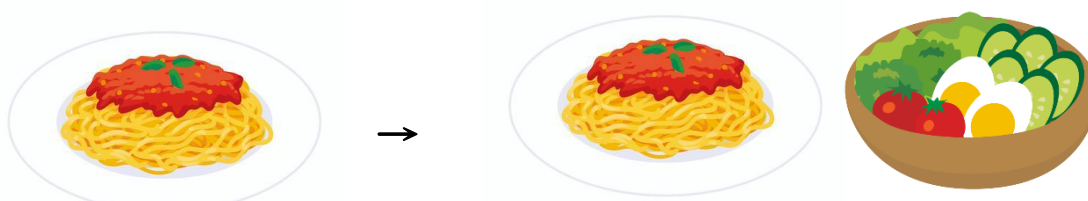
ひとつの器に盛り合わせて…



組み合わせを考えて…



単品料理にプラスして…



「よりよい食生活のための4つのポイント」

★主食・主菜・副菜を組み合わせよう ★毎日果物を食べよう

★野菜を毎日1皿プラスしよう ★まずは1日マイナス2g、美味しく減塩しよう