

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



「適正体重」と栄養

①高知市の現状(令和5年健康づくりアンケート結果より)

高知市では、20歳から60歳までの人において、平成29年と令和5年を比較すると、やせや肥満の割合が増えるなど、二極化しており、適正体重を維持している人の割合が男女とも低下しています。

②適正体重とは？

適正体重とは、健康を維持するために理想とされる体重で、身長と体重から求めるBMIという体格指数の数値で示すことができます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば、体重55kg、身長160cmの人だと、
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ となります。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
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

※出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

③適正体重を保つ重要性

適正体重を保つことは、健康的な生活を送る上でとても重要です。

肥満は糖尿病や高血圧、心疾患などの生活習慣病のリスクを高めます。

一方でやせすぎも貧血や骨粗しょう症、免疫力の低下を引き起こす可能性があります。

特に、若い女性のやせは、問題になっており、美意識やファッションの影響から「やせていることが美しい」と誤解が広がりがちです。しかし、過度なダイエットや栄養不足によるやせは、女性ホルモンの分泌低下などから様々な健康障害を引き起こす可能性があります。また、妊婦のやせは胎児の低栄養につながり、低出生体重児の出産を招き、将来的にその子の生活習慣病を発症するリスクが高くなるともいわれています。

高齢者においても、やせがフレイルにつながることで指摘されています。フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態を指します。やせることで、筋肉量の減少や骨密度の低下が進行し、転倒や骨折のリスクが高まります。

健康を維持するためには、若い女性も高齢者も、自分の体に合った適正体重を理解し、栄養をバランスよくしっかりとることが大切です。

