

メタボリックシンドロームと食生活

熊本市西保健福祉センター

♪あなたの体重をBMIでチェックしましょう！

BMI (Body Mass Index) とは・・・
 体格指数：やせているか、太っているかの判定。



♪BMIを計算してみましょう！

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{} \text{ k g} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \boxed{} \end{array}$$

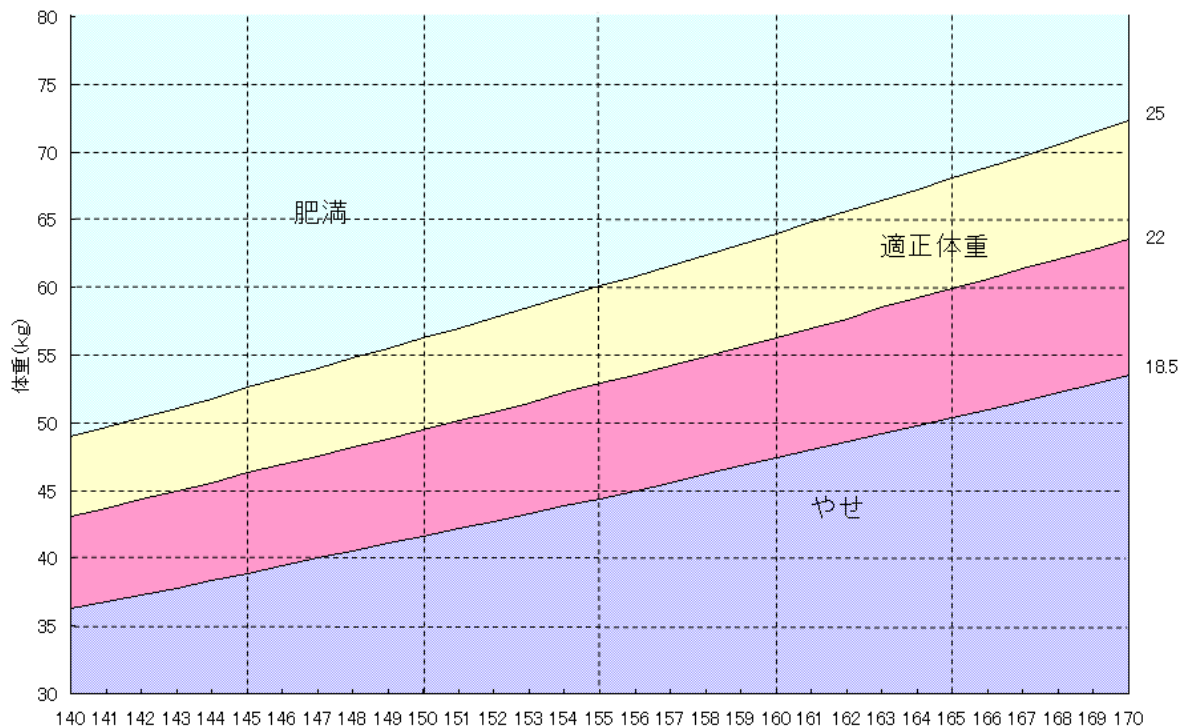
♪BMI判定基準

| | | |
|-----------|------|---------------------------|
| 22前後 | 適正体重 | 生活習慣病になりにくい健康的な体重 |
| 18.5未満 | やせすぎ | 抵抗力や体力の低下、貧血や骨粗しょう症になりやすい |
| 18.5～25未満 | 正常域 | 適正体重に近づけよう |
| 25.0以上 | 肥満 | 生活習慣病への第一歩 |

♪あなたの適正体重は？

$$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{適正体重} \\ \boxed{} \text{ k g} \end{array}$$

BMI早見表



♪身体活動量評価のためのチェックシート

| | 活動内容 | | | | | 運動 | 生活活動 | 合計 |
|----|------|--|--|--|--|----|------|----|
| 月 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 火 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 水 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 木 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 金 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 土 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 日 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 合計 | | | | | | Ex | Ex | Ex |

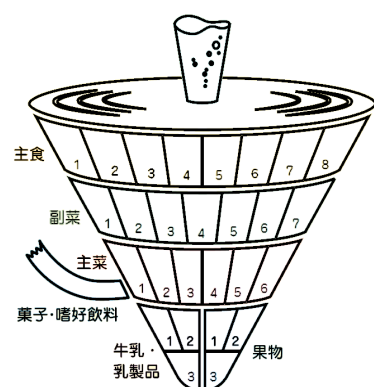
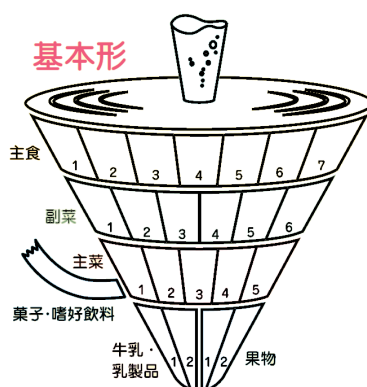
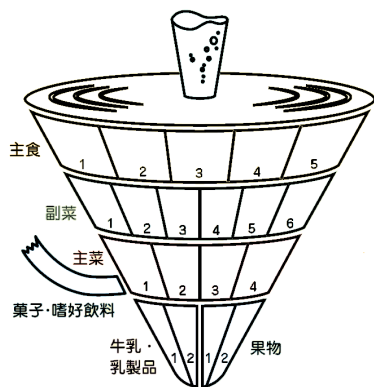
| | 活動内容 | | | | | 運動 | 生活活動 | 合計 |
|----|------|--|--|--|--|----|------|----|
| 月 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 火 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 水 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 木 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 金 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 土 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 日 | | | | | | Ex | Ex | Ex |
| 合計 | | | | | | Ex | Ex | Ex |

♪ 3メッツ以上の身体活動（主なもの）

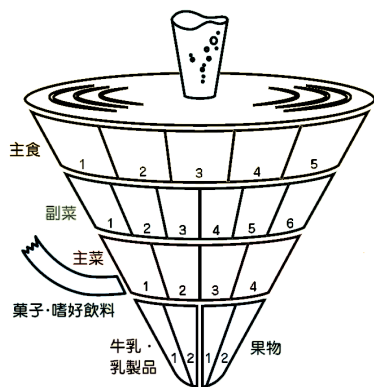
| 運動 | メッツ | 1エクササイズに相当する時間 | 生活活動 |
|--|------|----------------|---|
| ウェイトトレーニング（軽・中等度）、ホーリング、バレーボール | 3.0 | 20分 | 普通歩行、釣り、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる |
| | 3.3 | 18分 | 歩行、カーペット掃き、フロア掃き |
| 体操（軽・中等度）、ゴルフ（カートを使って） | 3.5 | 18分 | モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び |
| やや速歩 | 3.8 | 16分 | やや速歩 |
| 速歩、水中運動、卓球 | 4.0 | 15分 | 速歩、自転車に乗る、子どもと遊ぶ、高齢者や障害者の介護、車椅子を押す |
| バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ） | 4.5 | 13分 | 苗木の植栽、庭の草むしり、耕作 |
| バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ | 4.8 | 13分 | |
| ソフトボール、野球、子どもの遊び（石蹴り、ドッジボールなど）、かなり速歩 | 5.0 | 12分 | 活発に子どもと遊ぶ、かなり速歩 |
| 自転車エルゴメーター：100ワット | 5.5 | 11分 | 芝刈り（電動芝刈り機を使って） |
| ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング）、美容体操、ジャズダンス、バスケットボール | 6.0 | 10分 | 家具や家財道具の移動や運搬 |
| エアロビクス | 6.5 | 9分 | |
| ジョギング、サッカー、テニス、水泳（背泳）、スケート | 7.0 | 9分 | |
| 山を登る（約1～2kgの荷物を背負って） | 7.5 | 8分 | |
| サイクリング、ランニング（134m/分）、水泳（クロール、約45m/分） | 8.0 | 8分 | 農作業（干し草をまとめる）、納屋の掃除、鶏の世話 |
| | 9.0 | 7分 | 荷物を上の階へ運ぶ |
| 柔道、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー | 10.0 | 6分 | |
| 水泳（バタフライ）、水泳（クロール、約70m/分） | 11.0 | 5分 | |
| ランニング（階段を上がる） | 15.0 | 4分 | |

♪食事バランスガイドを使って食事内容をチェックしてみましょう

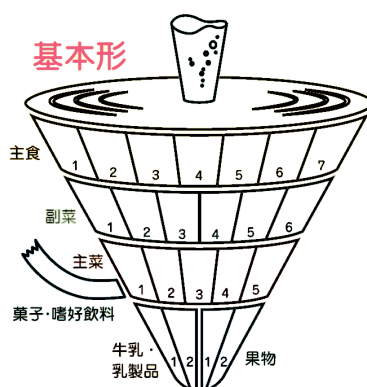
| | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 | ヒモ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 朝 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 間食 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |



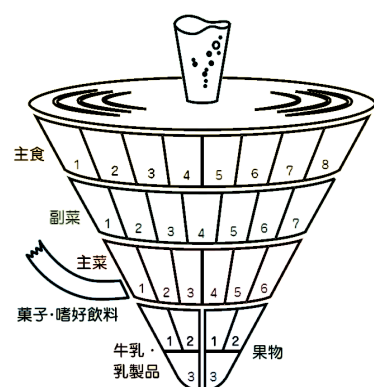
| | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 | ヒモ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 朝 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 間食 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |



1800kcal±200kcal の場合



2200kcal±200kcal の場合



2600kcal±200kcal の場合