

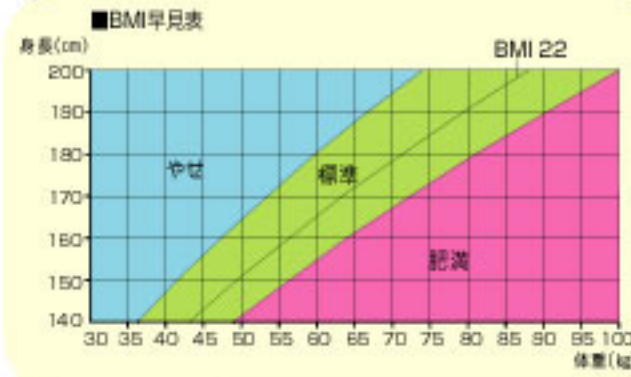
## 自分の標準体重(BMI)を知ろう!

$$\text{標準体重} = \text{身長} \text{ (m)} \times \text{身長} \text{ (m)} \times 22 = \text{ }$$

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} = \text{ }$$

**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)
- ◆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)
- ◆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)

#### 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する人の増加  
(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65.5%・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)の増加と参加の有様  
(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)

# 新しい食生活指針

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