

健康生活にシフト！

ちよつと実行、ずつと元気

人生100年時代を楽しむための10のポイント

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第3回

体格

適正な体重キープでイキイキ生活

目標

- やせすぎない、太りすぎない。
- ライフステージに応じた適正体重を維持する。

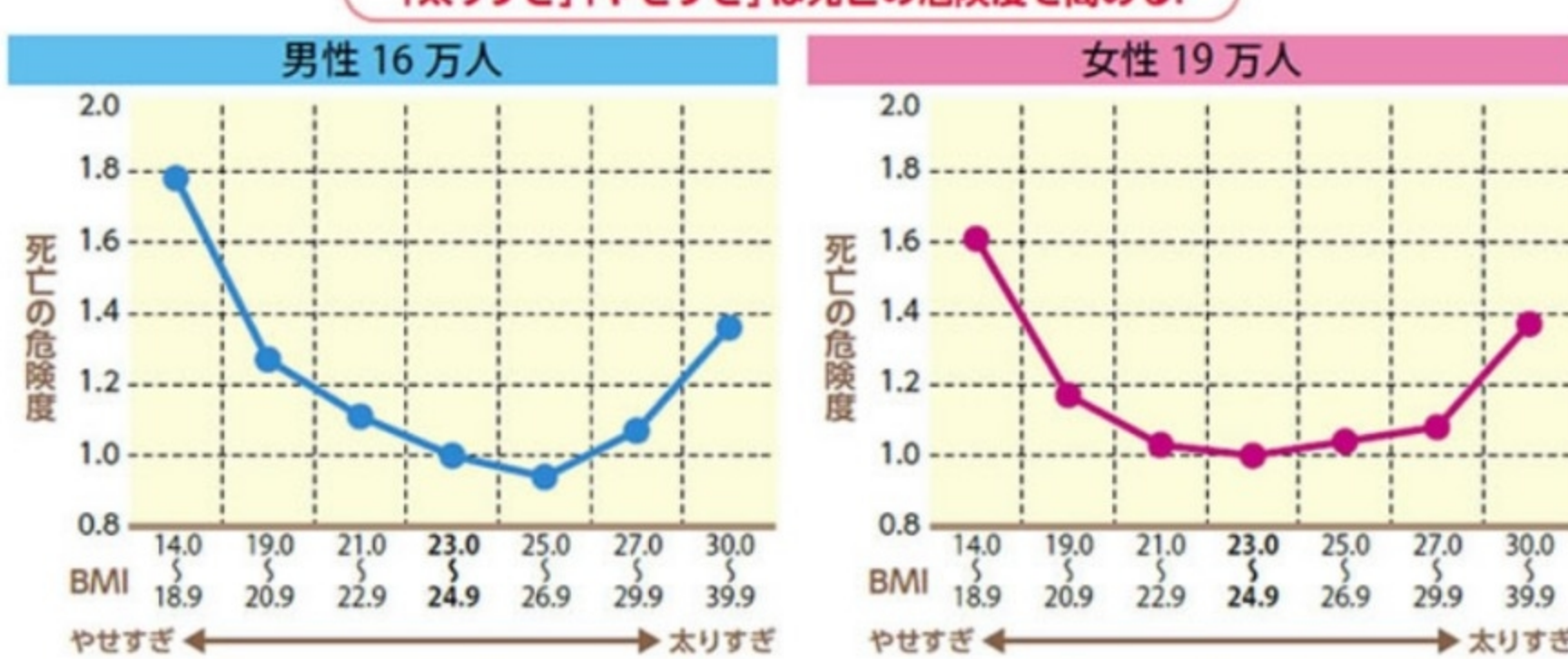
「太りすぎ」「やせすぎ」に注意！

中高年の日本人を対象に行われた研究によると、男女ともに「太りすぎ」でも「やせすぎ」でも、死亡のリスクが高まることがわかっています。

とくに高齢期までは、太りすぎの状態は生活習慣病のリスクを高めます。ここ数年で体重が増えた人は要注意！例えば女性では、過去5年間で体重が10%以上増えた人は、体重変化が±3%以内の人に比べて、脳卒中を発症しやすくなります。一方、やせすぎの状態は、低栄養によって感染症への抵抗力が弱まるだけでなく、血管がもろくなって脳卒中を引き起こしやすくなります。とくに高齢者は注意しましょう。

自分が「太りすぎ」か「やせすぎ」かは、BMI（体格指数）から知ることができます。定期的に体重を測定し、適正体重を目指しましょう。

「太りすぎ」「やせすぎ」は死亡の危険度を高める！



年齢に合わせて健康対策を切り替える



はじめよう！

まずは、毎日体重計にのろう

あなたのBMIの値はいくつですか？ 目標の範囲内かどうかを調べてみましょう。

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

目標とするBMIの目安

25.0以上は **肥満**

血圧、血糖、脂質の異常が起きやすい

18.5未満は **低体重**

筋力、体力、免疫力が低下しやすい

年齢別の目標範囲

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳～	21.5～24.9

資料：日本肥満学会、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

「肥満」の人は食事エネルギーを意識してみよう

摂取エネルギー量（IN：食事）が、消費エネルギー量（OUT：身体活動）より多いと、余分なエネルギーが脂肪としてからだにたまり、肥満へとつながっていきます。

摂取エネルギー量 IN を減らすコツ

1

間食の量を減らす、低エネルギーのものに変える



（約340kcal）

2

ごはんの量を少し減らす



（約170kcal）

3

揚げ物より、焼き物や煮物を選ぶ



（約180kcal）

4

飲酒時のおつまみを、低エネルギーのメニューに変える



（約140kcal）

※量や作り方などによってエネルギー量は異なります。目安としてご活用ください。

増えている！若い女性の「やせすぎ」も要注意

若い女性のやせすぎは、将来の妊娠・出産に影響を与え、早産や低体重児出産（2,500g未満）のリスクになることがわかっています。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事で、必要なエネルギーや栄養素をきちんととるようにしていきましょう。



やせすぎによる栄養不足で骨量が減少して、将来、骨粗しょう症になるリスクが高まることもわかっているよ

旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。

日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

よくかんで食べるメニュー ①

早食いは食べすぎ、肥満のもと。よくかんでゆっくり食べることで、満足感をおぼえ、食べすぎを防ぐことができます。一口30回が目安です。

噛み応えのある食材で食べすぎを防ぐ

「根菜入りつくね焼き」



塩分 1.0g

エネルギー 209kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 13.0g
糖質 5.7g
(1人分)

材料(2人分)

鶏ひき肉…140g

(a)

- ・しょうゆ…小さじ2/3
- ・酒…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ1

ごぼう…20g

にんじん…20g

長ねぎ…20g

油…小さじ2

しょうゆ…小さじ1と1/3

みりん…小さじ1と1/3

サラダ菜…20g

ミニトマト…4個

作り方

- 1 ごぼう、にんじん、長ねぎはみじん切りにする。ごぼうは水に入れてあく抜きし、水気をきる。
- 2 ボールに鶏ひき肉、(a)を入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜ、4等分の小判型にする。
- 3 フライパンに油をあたため、②を入れて中火で両面焼いて火を通し、しょうゆ、みりんを加えてからめるように焼く。
- 4 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活力レンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版