

あなたの今の体格を知っていますか？

栃県民は身体活動量が全国と比較して少なく、肥満の人が多い傾向にあります。日頃から体重を測定して体重の増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気をつけ、適正な体格を維持しましょう。

自分の体格は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標で知ることができます。

BMIの出し方

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

例：45歳 体重65kgで身長170cmの場合
 $65 \div 1.7 \div 1.7 = \text{BMI (22.5)}$



BMIが22.5なので適正です！

体格	やせ	適正	肥満
年齢			
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25以上

BMIが22を標準体重(一番病気になるリスクが低い体重)としています

適度に体を動かしましょう!!

日頃の身体活動量を増やして、生活習慣病の発症などのリスクを減らしましょう。日常生活活動の工夫やウォーキングなどを行い、消費エネルギーを増やしましょう。

生活活動

生活の中で体を動かす

なるべく階段を使う、家事でこまめに動くなど



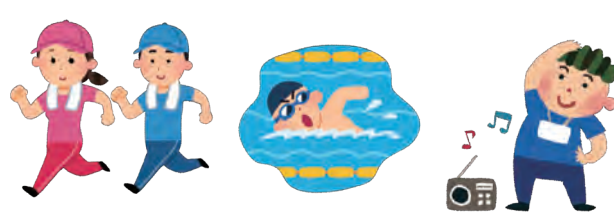
普通歩行 10分35kcal
 階段昇降 10分25kcal
 自転車 20分100kcal

※体重70kgの場合

運動

運動で体を動かす

1日30分以上(分割でもOK) 週3~5回の運動を目指して!



軽いジョギング 30分200kcal
 水泳 10分100kcal
 ラジオ体操 5分25kcal

※体重70kgの場合

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは

運動器の骨・関節・筋肉・神経などに障害が起り、身体機能(移動機能)が低下した状態のことです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクを高めるので、ロコチェックやロコトレを行い早めに予防しましょう。

フレイルとは

からだや心の機能が低下した状態(健康と要介護の中間の虚弱状態)のことです。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことができるので、フレイル症状の確認を行い早めに予防しましょう。

とちぎ健康づくりロードを利用しましょう。

身近なところでウォーキングできるよう、県内の色々なウォーキングコースをWEBで紹介しています。

ウォーキングに役立つ情報満載!

コースを調べたり、記録を管理しよう。



ウェブサイトをチェック!

健康づくりロード 検索

kenkoutochigi.jp



健康長寿とちぎWEB 検索

www.kenko-choju.tochigi.jp/

スポット情報

コース情報

記録管理

自分にあった食事内容を知り

適切な食生活を

心がけましょう

生活習慣病を予防し健康な生活を送るためには毎日の食事が大切です。1日に必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢などにより異なります。自分の適量を知り、バランスの良い食事をとりましょう。



性別、年齢区分ごとの1日に必要なエネルギー量

身体活動レベルふつう

年齢区分	男性	女性
18~29歳	2,600kcal	1,950kcal
30~49歳	2,750kcal	2,050kcal
50~64歳	2,650kcal	1,950kcal
65~74歳	2,350kcal	1,850kcal
75歳以上	2,250kcal	1,750kcal



※1日のうち座っていることがほとんどの人は、身体活動量を増やす必要があります。

1食はどれくらいを目安に食べればよいの?

1食分 男性30~49歳の例

$$\frac{\text{1日に必要なエネルギー}}{\text{食事回数}} = \text{1食分のエネルギー}$$

$$\frac{2750 \text{ kcal}}{3 \text{ 食}} = 900 \text{ kcal}$$

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

あなたは1日にどれくらいのエネルギーを食事からとっているか知っていますか。肥満ややせ傾向にある人は、ご自身の1日に食べた食事のエネルギー量を知ることも大切です。1日に必要なエネルギー量と比べてみて、過剰にエネルギーをとっていたり、不足している方は、食生活や運動(身体活動)習慣を見直しましょう。

$$\text{朝 kcal} + \text{昼 kcal} + \text{夕 kcal} + \text{間食 kcal} = \text{1日の合計 kcal}$$

※過度のやせや肥満、糖尿病等の持病のある方で、必要なエネルギー量を知りたい方は、医師や管理栄養士に相談してください。

男性(30~49歳) 900kcalの食事の例



おおよそのエネルギー量

- ごはん(200g).....330kcal
- おろしハンバーグ(150g).....450kcal
- 付け合わせ サラダ.....30kcal
- 野菜たっぷりコンソメスープ.....60kcal
- りんご(1/4個).....30kcal

合計 900kcal

栃木県保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター 健康対策課(栄養難病担当) ☎0289-62-6225

県東健康福祉センター 健康対策課(栄養難病担当) ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター 健康対策課(栄養難病担当) ☎0285-22-1509

県北健康福祉センター 健康対策課(栄養難病担当) ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター 健康対策課(栄養難病担当) ☎0284-41-5895

バランスの良い食事をとりましょう！

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

この組み合わせで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます

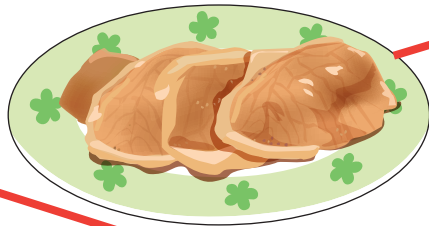
副菜

体の調子を整える
【野菜・きのこ・海藻など】
ビタミンやミネラル・食物せんいなどを多く含みます。色や形も様々で食事全体の味や彩りを豊かにします。



主菜

体を作るもと
【肉・魚・卵・大豆など】
たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によってエネルギーや栄養量に大きく影響します。



主食

体を動かすエネルギー源
【ごはん・めん・パンなど】
炭水化物を多く含みます。食事全体を決める中心の料理です。



汁物は具たくさん
にしましょう

基本は毎食 **主食1つ + 主菜1つ + 副菜2つ** です

1日1回とりたい食品



牛乳・乳製品

果物

肥満傾向にある人

肥満傾向にある方は、油脂類（揚げ物、炒め物に使う油やバターなど）や脂質の多い種実類（ナッツ類）などのとり過ぎに注意しましょう。

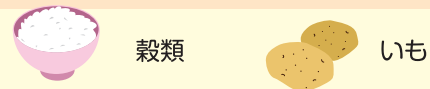


多様な食品をとりましょう



主要栄養素

炭水化物



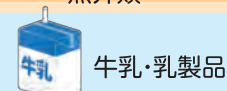
ビタミン ミネラル



たんぱく質



カルシウム たんぱく質



1日に食べた食品をチェックしてみましょう。
食べなかった食品は、次の日に食べるようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。
朝食をとる習慣を身につけ、生活リズムを整え、1日のパフォーマンスをアップしましょう。



栃木県では塩分をとりすぎている人が多い傾向にあります。 塩分は控えめにしましょう！

塩分をとり過ぎると、血圧が上がって脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まるほか、胃がんのリスクも上昇します。低塩の調味料の使用や風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす塩味に慣れましょう。

塩分の少ない調味料を使いましょう

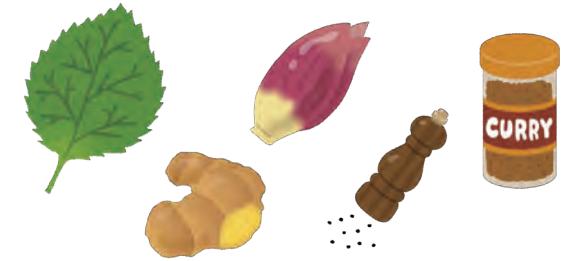


ポン酢

だししょうゆ

酢

香辛料や香りの強い野菜でアクセントを



味付けは仕上げに、表面に付けるようにしましょう。
かつおや昆布等のだしなどの天然のうまみを活用しましょう。



調味料 1 回当たりの使用量に含まれる食塩相当量



濃口醤油
しょうゆ皿や弁当用
1パック(約6g) **0.9g**

中農ソース
大さじ1(約18g) **1.0g**

味噌
みそ汁1杯分
(大さじ2/3 約12g) **1.5g**

和風ドレッシング
サラダ用1パック
(約25ml) **0.9g**

食塩摂取量の目標

1日あたり 男性 **7.5g** 未満
1日あたり 女性 **6.5g** 未満

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

食品に含まれる塩分量の目安

