食育について考えよう!

4.太りすぎない やせすぎない

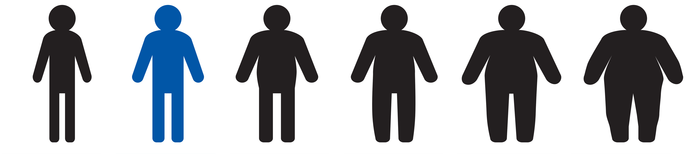
農林水産省は、令和3年（2021年）2月に
「食育ピクトグラム」（全12個）を公表しました。
食育を多くの人に身近なものとして感じ、
実践してもらうことを目的としています。



生活習慣病の予防や改善のため、
適正体重の維持に気をつけた食生活を
実践することが大切です。
栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、
「肥満」や「やせ」・「低栄養」など、
生活習慣病につながります。

適正体重を計算しよう

BMI（体格指数） ＝ 体重 kg ÷（身長 m）^{2}

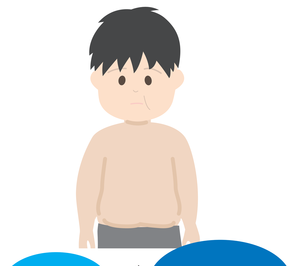


18.5未満 低体重	18.5～24.9 標準	25.0～29.9 肥満（1度）	30.0～34.9 肥満（2度）	35.0～39.9 肥満（3度）	40.0以上 肥満（4度）

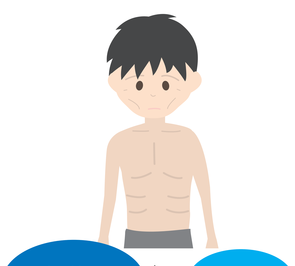
適正体重

体重の変化を確認しよう

定期的に体重をはかり、消費量と摂取量のバランスをチェックしてみましょう!



消費量 ＜ 摂取量
体重増える



消費量 ＞ 摂取量
体重減る

参考：農林水産省HP

© 2022 シダックス栄養士会