

【食育推進】健康と環境に配慮した適量のすすめ

食品をどう選ぶかは、私たちの消費生活での重要な課題です。

肥満とやせについて

肥満の人の割合は、成人男性で3割、成人女性で2割です。肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。一方、やせの人の割合は、成人男性で1割未満、成人女性で1割ですが、20歳代女性では2割と高くなっています。また、高齢期のやせや低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。健康長寿社会の実現に向け、生活習慣病や虚弱を予防するために、肥満・やせを予防・改善し、適正体重を維持することが大切です。

*肥満、やせは、BMI（Body Mass Index）による判定。肥満はBMI 25以上、やせはBMI 18.5未満

栄養成分表示を使って肥満とやせを防ぐ→**両立**←もったいないを意識して食品ロスを減らす

【実践のポイント】食品の選び方と体重の計測で、肥満とやせを防ぐ

1. 栄養成分表示を使って、食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ。
2. 炭水化物を多く含む食品とたんぱく質・食物繊維を多く含む食品を組み合わせて選ぶ。

(1日当たりの目安) エネルギー 2,000kcalとする場合	おおよそ1/3 (1食当たりの目安) → 650cal程度
たんぱく質：65-100g 脂質：45-65g 炭水化物：250-325g 食物繊維：18-20g以上	→ 20-30g → 15-20g → 70-100g → 6-7g以上

★活動量と筋肉量の維持のために、エネルギーとたんぱく質をしっかりとしましょう

★糖尿病予防のために、食物繊維が豊富な穀類を選びましょう

栄養成分表示 1食(1人)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ここを
チェック

ここを
チェック

3. エネルギーのとりすぎや不足は、体重の変化や体格（BMI）でチェック

★BMIを計算してみましょう。 体重（ ）kg ÷ 身長（ ）m ÷ 身長（ ）m = 自分のBMI

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版」

BMI早見表

	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

食品ロスとは、食べられるのに廃棄される食品のことです。日本における食品ロスの量は年間646万トンと推計（平成27年度）されています。この量は、世界全体の食料援助量（年間320万トン）の約2倍に匹敵します。

食品ロスについて

日本では、食料を海外からの輸入に大きく依存しているが、大量の食料が食べられないまま廃棄されていることになりまます。様々な食品が豊富に出回っている今、食料資源の浪費や環境への負荷の問題にも目を向け、「もったいない」という意識を持ち、一人一人ができることから始めて、社会全体で食品ロス削減に取り組むことが大切です。

【実践のポイント】買い方を変えて、食品ロスを減らす

1. 賞味期限の近いものから順番につれてって！
2. 無駄なく使いきれるように食べられる量をつれてって！
3. 家にあるものを思い出しながらつれてって！

★順番に買うことで、食べ物を、無駄なくおいしく食卓へ

★買うときに、「食べられる量かな？」を意識

★家にある食材をチェックして、買物へ

参考：消費者庁「食品ロス削減」食べもののムダをなくそうプロジェクト＞食品ロスについて知る・学ぶ
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/

お問合せ 白馬村役場 健康福祉課 電話：0261-85-0713