

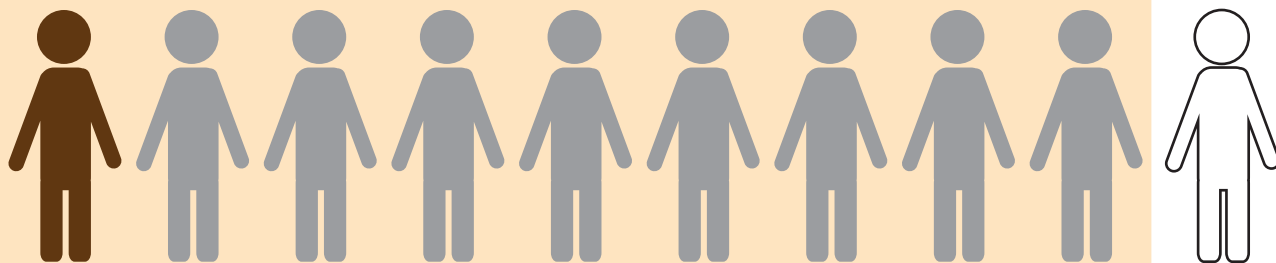
10代女性のみなさんへ ホントに

あなたは 太ってる？

令和4年度 県民健康・栄養調査より

高校2年生の女子の
自分を「太っている」「やや太っている」
と思っている10人のうち…

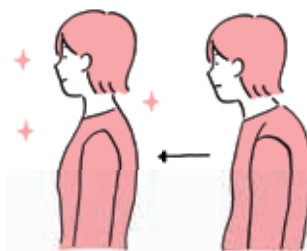
9人は本当は 太っていない



そのうち1人は本当はやせている!!

あなたの体重への認識は ゆがんでいませんか？

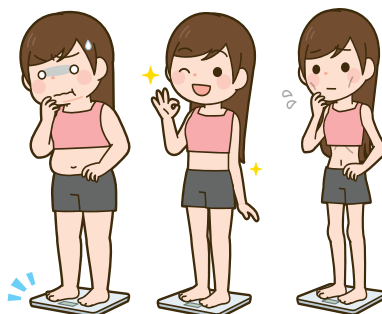
「ふつうの体型」であったり、「やせの体型」であるにもかかわらず、自分を「太っている」と強く思うことは、拒食症やうつ病などの心の病気になるリスクが高まります。



参考：BMC Public Health. 2016;16(1):863; Front Psychol. 2022;13:983534 など

やせているとなにが起こるの？

- 骨量を減少させ、将来の骨粗しょう症のリスクを増加させます。
- 低体重の赤ちゃんが産まれてきたり、赤ちゃんが将来の生活習慣病を発症するリスクを増加させます。



意外と自分にとっての
健康的な体重って知らないかも…
裏面で計算してみよう！

参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）、厚生労働省、https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html
健康日本21（第三次）の推進のための説明資料（その1）、厚生労働省、<https://www.mhlw.go.jp/content/001234702.pdf>
低出生体重児保健指導マニュアル、<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000592914.pdf>

同じフォント、同じ太さです。



健康的な体重の範囲はどう計算する？

BMI（ボディマス・インデックス）が18.5から25までの範囲にある人は、様々な疾患のリスクが低いことが分かっています。

自分の身長を用いて計算してみよう！

BMIが18.5のとき

身長(m) × 身長(m) × 18.5 =

kg

から

BMIが25のとき

身長(m) × 身長(m) × 25 =

kg

自分の体重が軽い場合

筋肉量を増やすように意識してみましょう

自分の体重が重い場合

運動をして
お菓子やジュースを
ひかえめにした
健康的な生活習慣を
心がけましょう

目標とする体重(kg)の範囲の早見表

身長(cm)	BMI18.5の体重	BMI25の体重
150	41.6	56.3
155	44.4	60.1
158	46.2	62.4
160	47.4	64.0
163	49.2	66.4
165	50.4	68.1
170	53.5	72.3

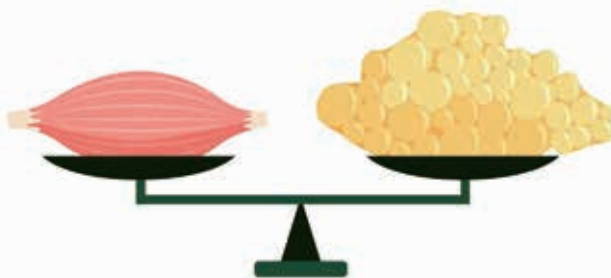
健康的な体重の下限はこのあたり！

私は165cmで60kgだから
健康的な体重の範囲なんだ！
50kg以下になったら要注意！



体型が気になる場合は、筋肉量を意識しよう！

同じ体重でも、筋肉が多いと体型が引き締まって見えるよ



見た目が違う！
重さは同じ

1kgあたりの体積は、
筋肉は脂肪の8割

