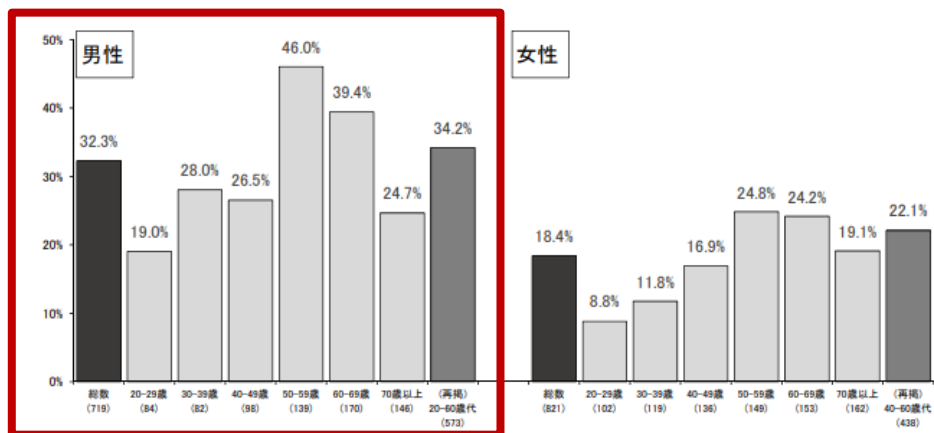


「ちょうどいい」を知ってください。働き盛りの体づくりの第一歩

生活習慣の見直しの指標のひとつが「体重」です。

あなたは定期的に体重を測っていますか？体重が思ったより増えていれば「食べ過ぎ」や「運動不足」、反対に減りすぎていれば「栄養不足」や「運動の過剰」の可能性があります。

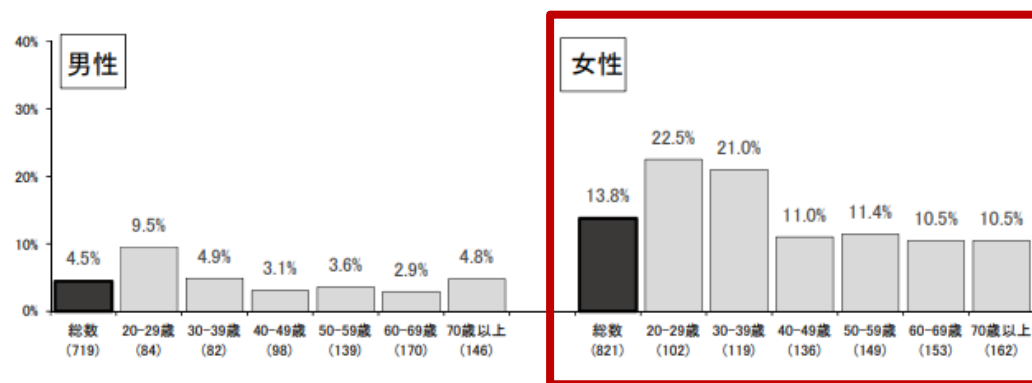
図2 肥満者(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(出典：令和4年県民健康・栄養調査報告書)

令和4年県民健康・栄養調査の結果では、50歳代男性の肥満者(BMI25以上)割合は、46.0%となっており、香川県50歳代男性の約半数が肥満者になります。

図4 やせの者(BMI $< 18.5\text{kg/m}^2$)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(出典：令和4年県民健康・栄養調査報告書)

反対に、女性のやせの者(BMI18.5未満)の割合について、20歳代では22.5%、30歳代では21.0%となっています。これは全国に比べても高い割合(※)となっています。

(※令和4年国民健康・栄養調査では女性全体の平均11.3%、20～30歳代16.5%。)

体重管理で大切なことはあなたにとって「一番動きやすい体重を見つけること」です。体

重は重たすぎても、軽すぎても仕事や日常生活のパフォーマンスを下げてしまいます。

まずできることとして定期的に体重を測ってみてください。体調管理のためにもオススメです。



監修 公益社団法人香川県栄養士会
管理栄養士 岩木博久