

生涯にわたる生活習慣の土台がつけられる 10 代後半から 20 代前後は、生活環境が大きく変わっていく時期でもあります。睡眠・食事・運動といった基本的な健康づくりを意識していくとともに、自身の健康管理についても関心を深めていきたい時期になります。

まずは体重(体格)で健康状態のチェック

身近な健康状態のチェック指標として体重(体格)がありますが、適正な体重を知る指標のひとつに BMI (Body Mass Index 〈体格指数〉)があります。体重と身長から計算することができます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

年齢	目標とするBMI
18歳～49歳	18.5～24.9

例) 身長1.7m、体重60kgの方 ▶ $60 \div (1.7 \times 1.7) = 20.76...$

〈日本人の食事摂取基準(2025年版)より〉

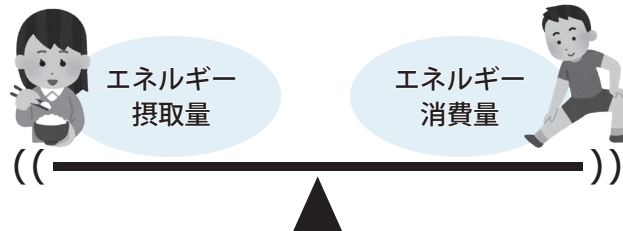
「エネルギー収支バランス」を見直しましょう

エネルギー収支バランスは、「エネルギー摂取量」と「エネルギー消費量」の差として定義され、成人においてはその結果が体重の変化と体格(BMI)ということになります。

エネルギー摂取量が消費量を上回ると体重は増加し、肥満につながります。エネルギー消費量が摂取量を上回ると体重は減少し、やせにつながります。

肥満になると

- ▶ さまざまな異常(高血糖、脂質異常、高血圧など)の原因になります。
- ▶ 骨や筋肉に負担をかけ、腰痛や関節痛の原因となります。



適正体重を維持するには、毎日の食事量と活動量のバランスが大切
★体重計測を毎日の習慣に！

やせになると

- ▶ 身体の抵抗力が低くなり、感染症や病気にかかりやすくなります。
- ▶ 少し動いただけでだるい・疲れやすいなど、体力が低下します。
- ▶ 貧血や将来の骨粗しょう症の原因になります。

未来のお母さんと赤ちゃんにとっての「やせ」のリスク

母親が「やせ」の場合、早産や胎児発育不全のリスクが高まり、2,500g未満の「低出生体重児」で生まれる傾向があります。実は、低出生体重児は将来、「生活習慣病を発症する確率が高くなる」という報告があります。

この理由は、母体が低栄養状態にあることで胎児が飢餓状態になり、少ない栄養でも生き抜くことが出来る体質になってしまうためです。出生後は飽食の世の中で成長していくことになるので、その結果として生活習慣病を発症してしまう可能性が高くなってしまいます。

聞いたことありますか?「プレコンセプションケア(プレコン)」

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて「健康管理を行う取り組み」です。これは今の自分や将来の自分の健康につながるだけでなく、次世代を担うこどもたちの健康にも関わります。

★プレコンセプションケアについて
もっと知りたい人に「プレコンノート」



★やってみよう!
「プレコンチェック」

