

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド ちょうど良い体重編」①

動画のねらい

- ・フレイル予防のため、自分のちょうど良い体重（BMI）を知る。
- ・筋力の低下を防ぐため、運動をすることが重要であることを理解する。

動画の時間の目安：約2分

動画の内容

元気をつくるお食事ガイド



ちょうど良い体重編

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

「元気をつくるお食事ガイド ちょうど良い体重編」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」6ページの内容です。



Q 最近やせてきた♡  
メタボじゃないからいいのかな？

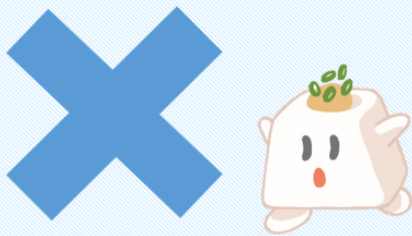
「クイズ 最近やせてきた♡  
メタボじゃないからいいのかな？」



いいえ違います！

(効果音：ブザー)  
「いいえ違います！減ったのは脂肪ではなく筋肉かもしれない。」

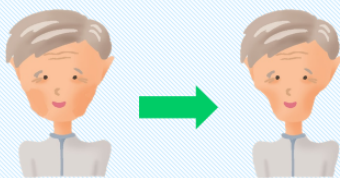
低栄養に注意！



食欲や口腔機能の低下等により、徐々に食事量が減り、必要なエネルギーやたんぱく質が不足することで、低栄養になる恐れがあります。

低栄養の状態が続くと、筋力や骨量が低下し、転倒、骨折のリスクが高まるだけでなく、免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなる危険性があります。

【参考】公益財団法人長寿科学振興財団ホームページ  
健康長寿ネット



6か月で2～3kg以上減は要注意！

「6か月で2～3kg以上体重が減っていたら要注意！栄養不足の可能性がります。」

低栄養の可能性あり！

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド ちょうど良い体重編」②

動画の内容

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標とするBMI (65歳以上) の範囲 21.5~24.9kg/㎡

身長	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg
140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	
145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4
150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8
155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4
160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2
165cm		18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2
170cm		17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4
175cm			18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8
180cm			17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成

「ちょうど良い体重は、BMIで見ます。BMIは体格の指数で、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標として使われます。体重÷身長÷身長で求めることができます。ぜひご自身のBMIがどれくらいか確認してみましょう。

こちらの早見表でピンクのマスに入っていれば、目標とするBMIの範囲に入っていることとなります。」

「私は、体重60kgで身長165cmだから…ここだね。」

「ピンクのマスに入っていますね。このまま維持できるといいですね。」

動画のポイント

BMI計算時の注意点

BMIを計算する時の身長の単位はmとなっていますので、注意が必要です。

例えば、身長165cmの場合は、1.65mで計算する必要があります。

BMIの判定基準

低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上

（日本肥満学会の判定基準）

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

【参考】e-ヘルスネット 厚生労働省

家の中でも運動する方法

コロナ禍においては、外出の機会が減ることで、ますます筋力が低下することが危惧されます。

「元気をつくるお食事ガイド」では、家の中でもできる運動が掲載されていますので、いくつか実践されて紹介してもいいですね。

筋力の低下を防ぐためには運動も大切！



「筋力の低下を防ぐためには運動も大切です。散歩をしたり、家の中でストレッチや運動をしたりして、意識的に身体を動かしましょう。」

「詳しくは『元気をつくるお食事ガイド』をチェック！『多摩府中保健所 フレイル』で検索してみてください。持病がある方はかかりつけ医へご相談ください。」

多摩府中保健所 フレイル 検索

※ 持病がある方はかかりつけ医へご相談ください