



浜辺だより

☎ 64-1600

特大号

令和 8 年 2 月号

作成/ 浜辺の診療所 広報

寒さの中にも、やわらかな陽ざしに少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもありますので、無理せずゆったりと過ごしていきましょう😊

すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：厚生労働省 HP、農林水産省 HP、)

～ “ちょうどいい” が、いちばん心地いい😊 やせ過ぎず、太り過ぎず、自分らしく ～

日本の 20 歳代女性では、BMI（体格指数）が 18.5 未満の「やせ」に該当する人の割合が 20.2%と、他の先進国と比べても非常に高い状況です。一方で、20 歳代以降は、男女ともに BMI（体格指数）の平均が上がり、25 以上の「肥満」に該当する人の割合も増えています。まずは、自分にとっての適切な体重を知り、健康的な生活習慣を意識していきましょう。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」によると、目標とする BMI は以下のようになっています。

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

身長が 161.0cm、65 歳以上の場合、
体重 55.7kg～64.5kg の範囲が
目標とする BMI の体重となります。

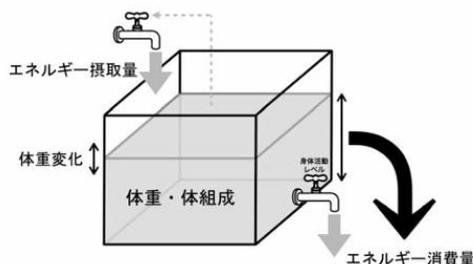


※**体格指数 (BMI) = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)**

例：身長 161.0cm、体重 58.6kg の場合 → **BMI = 58.6kg ÷ (1.61m × 1.61m) = 22.6**

BMI は、あくまで健康状態をみるために指標のひとつです。すでに何らかの疾患がある場合は、その疾患の重症化を防ぐことが優先されることも多いため、かかりつけ医に相談しながら望ましい体重管理を考えましょう。

エネルギー摂取と消費のバランス



摂取したエネルギーは、生命を維持したり、身体活動に利用されます。

エネルギー摂取量が消費量を上回る状態が続くと体重は増え、反対に消費量が多いと体重は減っていきます。

若い頃と食事や生活があまり変わっていないのに、体重が増えてくるのは、加齢にともない基礎代謝量が変化するためです。

また、性別、年齢、身長、体重、身体活動レベルが同じであっても、エネルギーの必要量には個人差があります。エネルギーの摂り過ぎや不足がないかどうかは、体重の変化や BMI を目安に確認してみましょう。

基礎代謝量とは？



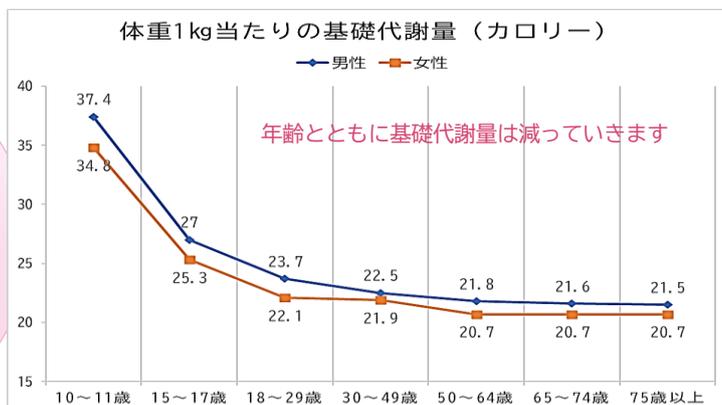
基礎代謝量とは、じっとしていても、体が生きていくために使われるエネルギーのことです。

たとえば、寝ているときや何もしていないときでも、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を保ったりするために必要なエネルギーです。年齢を重ねると、基礎代謝量は少しずつ減っていきます。これは、筋肉（骨格筋）の量が減ることが主な理由ですが、内臓の働きがゆるやかになることも関係していると考えられています。

ヒトの臓器・組織における安静時の代謝比率

臓器・組織	比率 (%)
骨格筋	22
脂肪組織	4
肝臓	21
脳	20
心臓	9
腎臓	8
その他	16

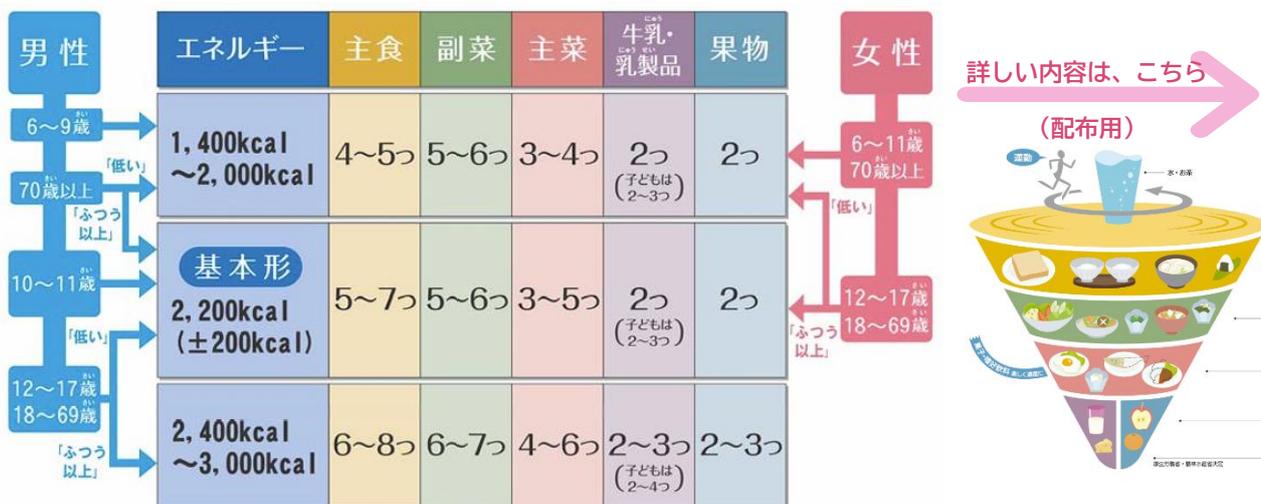
脳や肝臓なども
エネルギーを
多く必要として
います。



「何をどれだけ食べればいいのか？」 1日に必要なエネルギーと目安

下の表で、性別、年齢、身体活動量の程度によって、自分の当てはまるエネルギーを確認してみましょう。

「低い」とは、1日中座っていることがほとんど、という人です。「ふつう以上」は、「低い」に当てはまらない人です。



肥満は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、ひざや腰にも負担がかかりやすくなります。年齢や日々の活動量にあったエネルギーのとり方を少しずつ意識してみましょう。また、栄養が足りない状態が続くと、体の抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、軽い風邪が長引いて肺炎につながることもあります。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。そして、できる範囲で、身体を動かすことは、元気を保つためにおすすめです。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。