

# 体にやさしい年末年始の過ごし方

適切な体重の  
獲得と維持

①BMIのチェック (Body Mass Index) (身長と体重の割合で体格を表す指標)  
 飲食の機会が増える年末年始は体重を毎日図りましょう

下記『BMI早見表』で確認してみましょう。

【BMI計算式＝体重 (キログラム) ÷身長 (メートル) ÷身長 (メートル)】

目標とするBMIの範囲

(日本人の食事摂取基準2020より)

年齢	BMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

年齢が上がるにつれ  
下の基準が上がっています

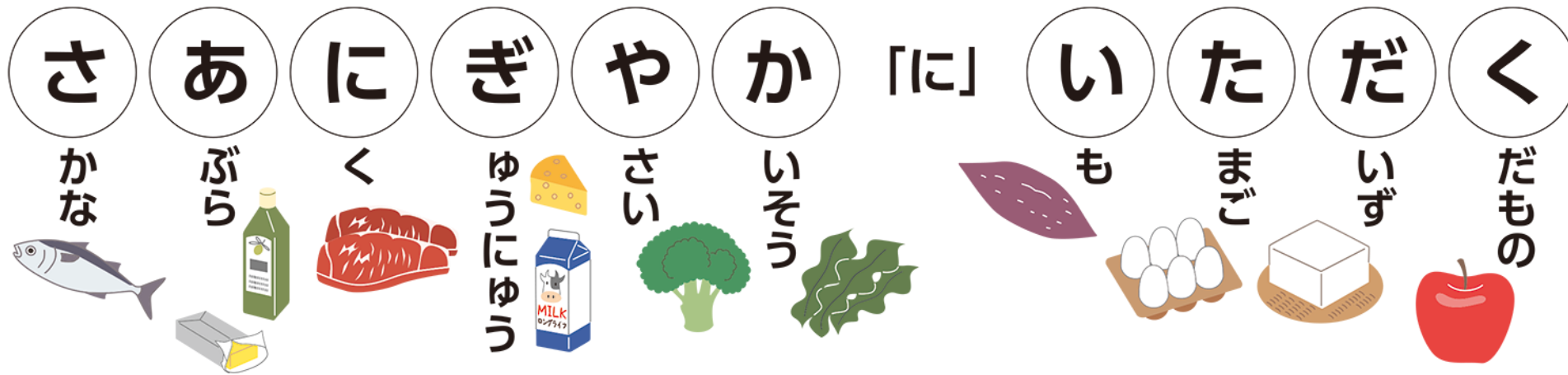
## BMI早見表

18.5未満はやせ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

# 体にやさしい年末年始の過ごし方

## ② 10の食品群でバランスのよい食生活を



規則正しい  
生活時間と  
適度な運動を



餅だけにならないように！

### 食品摂取多様性スコア : Dietary Variety Score (DVS)

異なるグループの食品を組み合わせて摂取することでバランス食ができるという構成で1日7種類以上摂取することを推奨しています。(東京都健康長寿医療センター研究所開発)

年末年始には、ごちそうやお酒などがたくさんあります  
自分にあった食べ方、飲み方を決めておきましょう