体重の変化を確認することは、健康管理に役立ちます。また、内臓脂肪が 1kg 減ると、腹囲が 1cm 減ると考えられています。下記を参考に、体重や腹囲の変化を確認してみましょう。

体重測定のポイント

- ✓ 毎日同じタイミングで計測するようにしましょう。
  例）朝起きてトイレを済ませたあと、お風呂に入る前など
- ✓ 体重計はデジタル表示タイプがおすすめです。

消費エネルギー（基礎代謝・運動など）が摂取エネルギー（食事など）を
上回ると減量傾向になると考えられます！
体重を計測することで、日々の運動量や食事量を振り返ってみましょう。

参考：目標とする BMI の範囲

18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65 歳以上	21.5～24.9

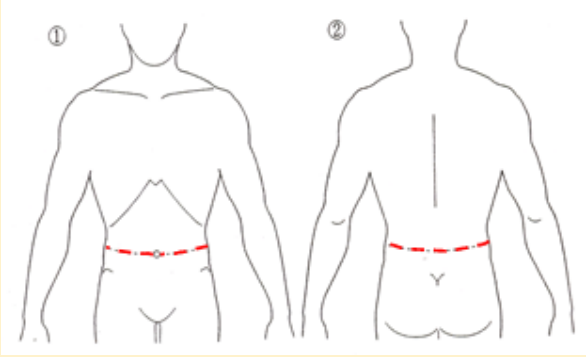
BMI の計算方法
=体重（kg）÷（身長（m））^{2}

参考：日本人の食事摂取基準（2020 年版）

減量のペースは 1 ヶ月で 1kg 程度を目安に、
あせらず無理のないペースで目標体重を目指しましょう。

腹囲測定のポイント

- ✓ 力を抜いて立った状態で、へその高さで測定する。
- ✓ できるだけ飲食後 2 時間以上経った状態で測定する。
- ✓ メジャーが水平になっているか確認する。



参考：保健指導における学習教材集（厚生労働省）

※へその位置が下に移動している時は、肋骨の下縁と前上腸骨棘の中点の高さで測定する。