

栄養成分表示を使って、「肥満」や「やせ」を防ぐ

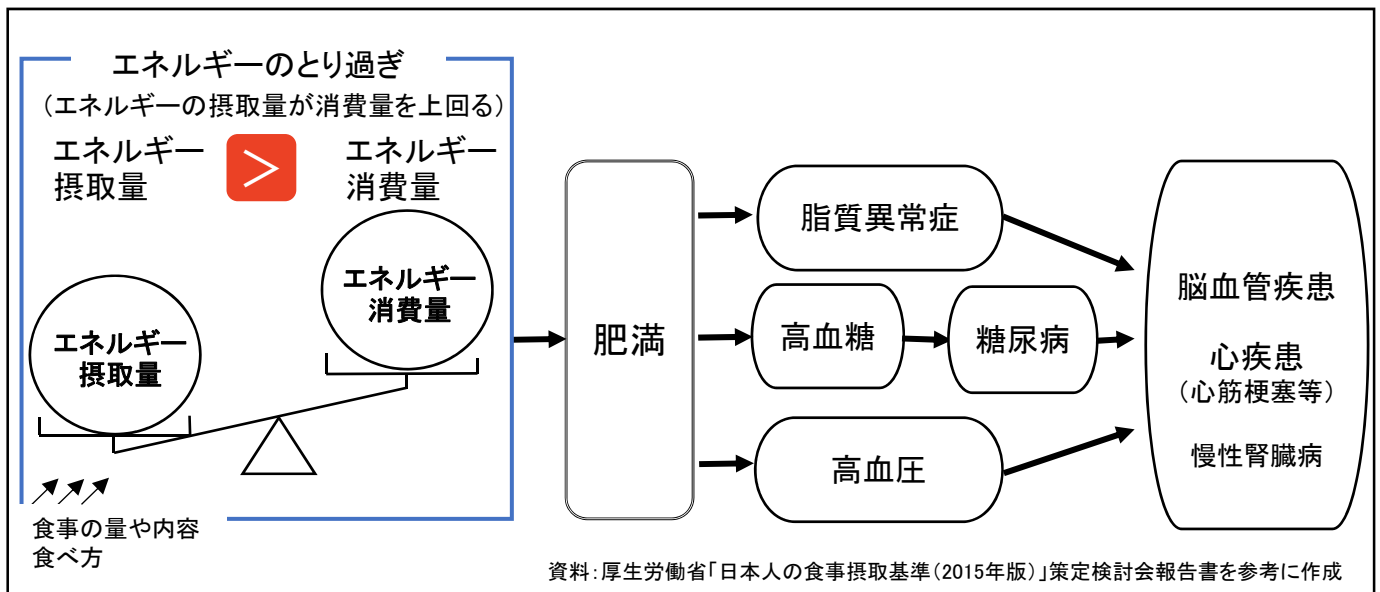
生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

エネルギーのとり過ぎは、肥満につながります。肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。

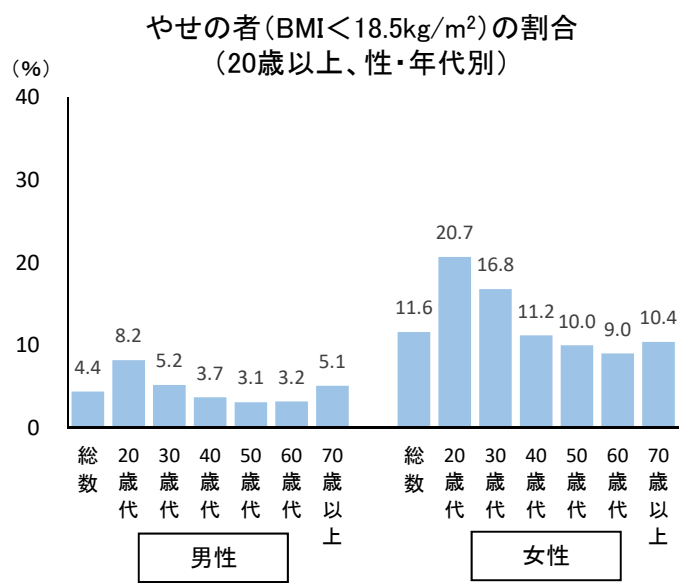
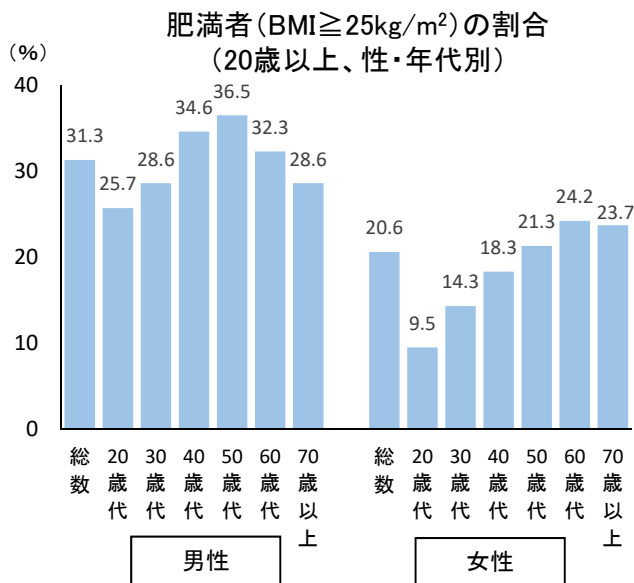
一方、エネルギーの摂取不足は、やせにつながります。高齢期のやせや低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。

肥満ややせを予防・改善し、適正体重を維持することは、生活習慣病や虚弱を予防し、生涯を通じた健康維持の基本となります。

肥満と主な生活習慣病の関連



肥満者(BMI25以上)の割合は、**男性で3割、女性で2割**です。
やせの者(BMI18.5未満)の割合は、**20歳代女性で2割**と特に高くなっています。



資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

栄養成分表示を使って、適正体重を維持するポイント

食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ

栄養成分表示を使って、ふだんよく食べている食品のエネルギー値をチェック！

日本人はどのような食品からエネルギーを摂取しているか？

主なエネルギーの摂取源は穀類で、4割を占めます。次いで、調味料・油脂類、肉類、魚介類、乳類、嗜好飲料類、菓子類となります。

肉類・魚介類を主材料とした食品や乳製品は、含まれる脂質の量によって、食品のもつエネルギーが異なります。揚げ物など油を多く使った食品、バターやクリーム、チョコレートを使ったり、砂糖をたっぷり使ったお菓子は、高いエネルギーをもつ食品です。

エネルギーの食品群別摂取構成比率(20歳以上)

資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

● 栄養成分表示を使って、食品のもつエネルギーの違いをチェックします

コク(あぶら)と甘さ(糖)が加わると、おいしさと共に、エネルギー値もアップします。食材の分量が増えてもエネルギー値はアップしますが、これらは見た目でもチェックすることもできます。一方、あぶらや糖を多く含むと、食品のエネルギー値は高くなりますが、見た目では分かりにくいので、栄養成分表示を使ってチェックします。

食品のもつエネルギーは、おおよそどれくらい？

食品の種類や調理法、脂質や砂糖の含有量によって、食品のもつエネルギーは異なります。栄養成分表示を使ってチェックしてみると、見た目や満腹感とは一致しない意外な食品もあります。いくつかの食品について、そのエネルギー値を分かりやすく整理してみました。食品のもつエネルギーの違いを知って、体重の変化も確認しながら、上手に選びましょう。

エネルギー値はどれくらい？
食品の特徴によって、エネルギー値はどう違う？

同じ1個でも違う	おにぎり (110g) 180kcal	カップラーメン (80g) 350kcal
	ジャムパン (100g) 270kcal	あんぱん (110g) 300kcal
		蒸しパン (125g) 440kcal
たんぱく質量が同程度でも違う	蒸し鶏 (1パック:100g) 100kcal	鶏のから揚げ (1パック:160g) 370kcal
脂質量で違う	〈ドレッシング(大さじ1杯)〉 ノンオイル 10kcal	普通タイプ 60kcal
	低脂肪 100kcal	普通タイプ 140kcal
	ノンフライ 340kcal	フライタイプ 440kcal
砂糖量で違う	〈飲料(1本:500ml)〉 お茶 0kcal	炭酸飲料、ジュース(加糖) 200kcal
	無糖 0kcal	砂糖・クリーム入りタイプ 70kcal
少量でも高い	バター (1個:8g) 60kcal	アーモンド (1袋:30g、28粒) 200kcal
脂質や砂糖を多く含むと高い	チョコレート (1枚:50g) 300kcal	ポテトチップス (1袋:60g) 350kcal
	アイスクリーム (1個:200ml) 350kcal	かりんとう (1袋:100g) 500kcal

🍀 栄養素による熱量の違い

人体内で、栄養素により産生され、利用される熱量は、1g当たり、たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcalと示されています。これらの値は、考案した栄養学研究者アトウォーターの名にちなみ、アトウォーターのエネルギー換算係数と呼ばれています。各食品のエネルギー値は、この換算係数を用いて算出されています。

□ 自分の体格（BMI）を知り、体重の変化を確認する

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格（BMI）でチェック！

エネルギー必要量には、食べた量や動いた量を始め、様々な要因が関係するので、その量を正確に把握するには限界があります。食品や運動の種類によって、エネルギーの摂取量や消費量は異なり、また、消化・吸収には日々の食事内容や個人の体調が影響するなど、食べた量や動いた量以外にも様々な要因が関係しています。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体格（BMI）や体重の変化で確認することができます。

● BMI*を計算してみましょう

太っている？
やせている？
ちょうどよい？

自分のBMI :
体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m =

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
20歳代 30歳代 40歳代	18.5～24.9
50歳代 60歳代	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

* BMI(Body Mass Index) : 肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数。体重と身長を使って計算します。

目標とするBMIは、研究報告により総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し、目標とする範囲が設定されています。特に70歳以上では、低栄養にならないよう配慮する必要があります。

エネルギー必要量は、おおよそどのくらい？

エネルギー必要量は、性別、年齢、体重、身長、身体活動によって、異なります。

日本人の平均的な体重を基に、性別、年齢階級、身体活動レベル別に、エネルギー必要量の推定値が算出されています。その値をおおまかに示したのが、下の表です。

ここに示した数値はあくまでも目安です。目安を参考に、体重の変化や体格(BMI)を確認しながら、エネルギー摂取量を増やしたり減らしたり、調整していくことになります。特に、通常的生活だと身体活動レベルは低くなりがちなので、意識的に身体を動かすことも必要です。

エネルギー必要量の推定値

(kcal/日)

身体活動レベルの目安*	男性			女性		
	低い ←	ふつう	→ 高い	低い ←	ふつう	→ 高い
20歳代 30歳代 40歳代	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50歳代 60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

* 身体活動レベルの目安
 低い : デスクワーク中心
 ふつう : 立ち仕事や家事、軽い運動などで身体を動かしている
 高い : 力仕事や活発にスポーツをしている

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定エネルギー必要量を参考に作成

適正体重のカギは、エネルギーの摂取量と消費量のバランス

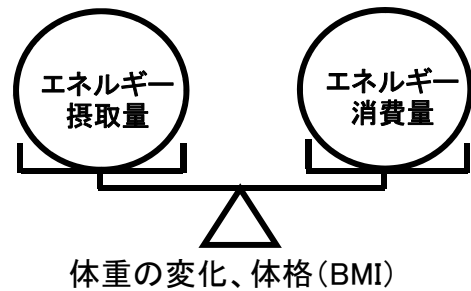
◆ 体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスで決まります

エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康的な体格（BMI）が保たれます。

エネルギー摂取量がエネルギー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エネルギー摂取量を上回ると体重は減少し、やせにつながります。

〈エネルギーと体重・体格の関係〉



エネルギー摂取量	=	エネルギー消費量	: 摂取量が消費量と等しいと 体重は変わらない
エネルギー摂取量	>	エネルギー消費量	: 摂取量が消費量を上回ると 体重は増加→ 肥満
エネルギー摂取量	<	エネルギー消費量	: 消費量が摂取量を上回ると 体重は減少→ やせ

※食べない(エネルギー摂取量少)、動かない(エネルギー消費量少)で体重を維持しても、筋肉や骨格を維持することはできないため、健康の維持・増進にはつながりません。

どうすれば、エネルギー消費量をアップできるか？

エネルギー消費量には、基礎代謝量、食後の熱発生量、身体活動量が関係します。基礎代謝量は、生命活動を維持するために消費される量で必要不可欠であり、体重・体組成、年齢、性別等の影響を受けます。

運動することで、エネルギー消費量をアップできます。また、加齢と共に基礎代謝量が減少する背景には筋肉量の減少があります。適度な運動で筋肉量を維持すると、基礎代謝量の著しい減少を防ぎ、エネルギー消費量の維持につなげることもできます。

エネルギー消費量

基礎代謝量

呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を調節したり、生命活動を保つために消費される量

食後の熱発生量

食事により体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費される量
通常の食事では摂取したエネルギーの10%程度

身体活動量

歩行など身体を動かすことで消費する量

〈基礎代謝量(目安)〉

	男性	女性	
20-40歳代	約1,500kcal	約1,100kcal	(平均的体重の場合)
50-60歳代	約1,400kcal	約1,100kcal	
70歳以上	約1,300kcal	約1,000kcal	

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を参考に作成

〈身体活動によるエネルギー消費量(目安)〉

歩行(普通)10分	約20kcal	(体重60kgの人の場合)
自転車20分	約60kcal	
ジョギング(軽い)30分	約150kcal	

◆ 特定の食品や成分を摂取するだけで、やせることはありません

エネルギー源となる栄養素の吸収を抑えると宣伝する商品を摂取したからといって、体重減少に影響を与えるほどのエネルギー摂取量の抑制やエネルギー消費量の増加をもたらすことはありません。

体重を減少させるには、適度な運動でエネルギー消費量を増やしたり、食事内容の工夫でエネルギー摂取量を減らしたりと調整することが必要です。また、健康の維持・増進のためには、適正体重の維持だけではなく、適度な運動で筋肉や骨格を維持することが大切です。