

認定基準②

エネルギー



500~700kcal程度



エネルギーは **過不足なくとること** が大切です



エネルギーを
とりすぎると？



男性の3人に1人
女性の5人に1人は
肥満 (BMI25以上)*
(H28 国民健康・
栄養調査結果より)

エネルギーのとり過ぎは **肥満** につながります

肥満は **がん、循環器疾患 (心臓病や脳卒中など)、糖尿病** など

生命にかかわる重い **生活習慣病** の原因になります

外食はエネルギー過剰になりやすい？！



ステーキ定食 1062kcal



牛丼 909kcal

特に油の多い料理は
高カロリー！！
丼ものは主食も多めです

ヘルシーメニューでは
減になるエネルギーが..

500~700kcal程度に
調整されています

エネルギーが
足りないとは？



65歳以上の5人に1人は
低栄養傾向！
(H28 国民健康・
栄養調査結果より)

エネルギーが必要以上に足りないと **低栄養** につながる
おそれがあります

低栄養の人は **要介護状態や死亡のリスクが高くなる**ことが
わかっています

20歳代女性の“やせ”は5人に1人！

貧血や骨粗しょう症など健康を害するおそれがあります
過度なダイエットには要注意！



*BMI：体格指数のこと。
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で
算出できます。

※18.5~24.9が基準値ですが
65歳以上の方は20以下だと低栄養傾向と言われています