

7.適正体重



自身の

適正体重 知っていますか？

なぜ適正体重がいいの？

適切な体重管理で健康づくりを

食生活や生活習慣が多様化した現在では、「肥満」や「やせ」が社会問題になっています。

楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。



適性体重とは

肥満度の判定には、国際的な標準指標の BMI (Body Mass Index:ボディマスインデックス) が用いられます。

あなたの体重は？チェックしてみよう。

日ごろから、体重をはかる習慣はありますか？
体重をはかることで、ちょうど良い食事量かどうか
知ることができます。

体格の判定は BMI で計算します。

BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

例) 150cm、49kg の場合...

$$\text{BMI} = 49(\text{kg}) \div 1.5(\text{m}) \div 1.5(\text{m}) = 21.77 \dots 21.8$$