

～肥満度と適正体重を知ろう～

1 肥満度をBMIでチェックしてみましょう!

あなたの・・・

身長は?	体重は?
cm	kg

BMIを計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

あなたのBMI

例) 身長160cm・体重60kgの場合・・・
 $60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)}$
 =23.4

BMI判定表

やせ	標準体重	適正体重	肥満
18.5未満	18.5～25未満	22	25以上

※BMIとは「体格指数」のことで、肥満度を判定する目安となるものです。BMI22は、統計的に見て、最も病気にかかりにくいといわれる数値です。

2 自分の適正体重を知ろう!

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

あなたの適正体重

kg

例) 身長160cm・体重60kgの場合・・・
 $1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22$
 =56kg

3 食事バランスガイドでバランスのとれた食事を!

食事バランスガイドは何をどのくらい食べたらいいかをコマの図で表したものです。主食、主菜、副菜を組み合わせることで食べるとバランスが整ってきます。

食事バランスガイド

参考 肥満予防のための食生活のポイント

- 3食きちんと食べ、夕食は軽めに!
- 腹八分目にしましょう。
- 「早食い」はやめましょう。
- 料理は大皿にせず、それぞれに盛りましょう。
- 間食は控えましょう。
- アルコールはほどほどに。

厚生労働省・農林水産省決定

※次回は

メタボリック・シンドロームについてお知らせします!

問い合わせ先

栃木県健康増進課 健康づくり推進室 TEL028-623-3094
 県西健康福祉センター TEL0289-64-3125 県東健康福祉センター TEL0285-82-3322
 県南健康福祉センター TEL0285-22-1509 県北健康福祉センター TEL0287-22-2679
 安足健康福祉センター TEL0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県安足健康福祉センター TEL 0284-41-5895