

適正体重

自分の適正体重を知り、それを維持していくことが健康づくりのために大切です。



肥満度の判定

国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²]が用いられます。

～18.4	18.5～24.9	25.0～29.9	30.0～34.9	35.0～39.9	40.0～
低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

肥満：「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)25以上のもの」

痩せ過ぎも
よくありま
せん

BMI 22.0 統計上、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値とされています。



BMIを計算してみましょう！

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

例) 1m70cmで体重が70kgの方... $70 \div 1.7 \div 1.7 = \underline{24.2}$



適正体重を計算してみましょう！

日本肥満学会では、**BMI 22** を 適正体重（標準体重）とされています。

身長(m) × 身長(m) × 22 =

例) 1m70cmの方... $1.7 \times 1.7 \times 22 = \underline{63.58}$ kg



適正体重に近づくために

- ・エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランスを意識しましょう。



体重減少

摂取
カロリー < 消費
カロリー



維持

摂取
カロリー = 消費
カロリー



体重増加

摂取
カロリー > 消費
カロリー

- ・体重測定を習慣的に行いましょう。

体重は健康のバロメーターです。

朝：起きて排泄後、朝食前

夜：お風呂に入る前 などタイミングを決めてルーティンにしましょう！