

健康な体づくりは毎日の体重測定から！

〇〇。



知っていますか??

自分のからだにちょうどよい体重

体重は、健康なからだを維持するための一番身近なバロメーターです。

自分のからだにちょうど良い体重のことを「適正体重」といいます。

適正体重にすることで、血圧が安定したり、血液中の脂質の増加や血糖値の上昇を防ぐことができ生活習慣病予防につながります。また、膝や腰への負担も少なくなります。

適正体重の計算のしかた・・・身長(m) × 身長(m) × 22

◆例)身長160cmの場合◆

$$1.60\text{m} \times 1.60\text{m} \times 22 = \underline{56.32} \quad \rightarrow \quad 56\text{kg} \text{ が適正体重です}$$



さて、あなたの体型は??

BMI (ボディマスインデックス) という肥満度を判定する計算式で確認できます。

BMIの計算のしかた・・・体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

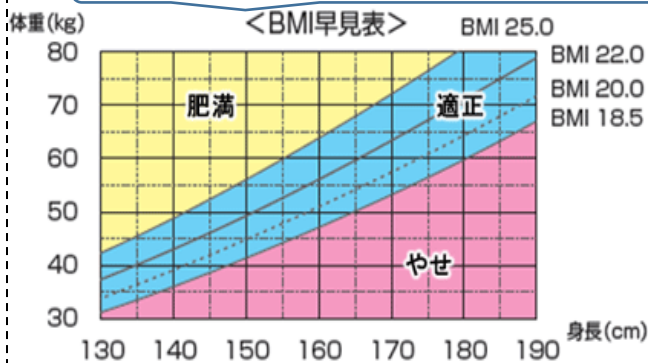
◆例)身長160cm、体重60kgの場合◆

$$60\text{kg} \div 1.60\text{m} \div 1.60\text{m} = \underline{23.4}$$

下の表で
確認した結果・・・

適正

早見表でもBMIを確認できます!



<BMIの見方>

18.4 以下	やせ
18.5 ~ 24.9	適正
25.0 以上	肥満

▶BMI 22 の値の場合が
一番体にちょうど良い
適正体重とされています