

あっ!そこのあなた!

適正体重

気にしていますか?

生活習慣病予防や改善のために普段から適正体重の維持に気をつけた食生活を実践しましょう。

自分の体型チェックに便利なのが**体格指数**。通称**BMI(Body Mass Index)**です。

CHECK!① 自分の身長・体重からBMIを計算してみよう!



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

例: 身長153cm(1.53m)、体重52kgの場合

$$\text{BMI} = \frac{52(\text{kg})}{1.53(\text{m}) \times 1.53(\text{m})} = 22.2 \text{ (適正体重範囲内)}$$

目標とするBMIの範囲

年齢
18~49歳
50~64歳

目標とするBMI

18.5~24.9

20.0~24.9

この数値以内を維持しましょう!



※日本人の食事摂取基準(2020年版)より

CHECK!② あなたに必要なエネルギー量は?

・年齢や身体活動レベルによって、1日の必要なエネルギー量の目安が異なります。

身体活動レベル	男性			女性		
	18~29歳	30~49歳	50~64歳	18~29歳	30~49歳	50~64歳
低い	2,300	2,300	2,200	1,700	1,750	1,650
ふつう	2,650	2,700	2,600	2,000	2,050	1,950
高い	3,050	3,050	2,950	2,300	2,350	2,250



(単位:kcal)

あなたのBMIは目標とするBMIの範囲に入っていましたか?あなたのBMIが範囲を上回っている場合はエネルギー量を控えめに、範囲を下回っている場合はエネルギー量を多めにするなど調整をしましょう。

・1食のエネルギー目安量 男性:730kcal~1,010kcal 女性:550kcal~780kcal