

# 健康診断 で少し太ったかな？ と気づいた方へ

肥満を評価するのに一般的に用いられているのがBMIです。  
BMIが25を超えると肥満と判定され、生活習慣病にかかりやすくなると言われています。  
適正体重の維持に努めましょう。

## BMIの計算方法

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

(例) 体重70kg・身長170cmの方なら、 $70 \div (1.7 \times 1.7) = \text{BMI}$ は24.2です。  
20～49歳の方は、18.5～24.9、50～64歳20.0～24.9。65以上21.5～24.9が適正体重です。  
(日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省)

減量効果をあげるため、  
次のようなことにチャレンジ  
しましょう。



- ・毎日体重を計測し、グラフに記録する
- ・夕食を少なめにする
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・食事はいつも腹八分目
- ・夜遅い時間に食べない
- ・朝食を抜かない
- ・間食を食べすぎない
- ・アルコールを飲みすぎない
- ・体を動かす習慣をつくる
- ・しっかり睡眠をとる

