



適正体重を維持しよう



肥満？

やせ？

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。

太り過ぎは**がん**、**循環器疾患**、**糖尿病**などの生活習慣病の原因となりますが、一方でやせ過ぎも問題があります。若い女性では**骨量減少**や**低出生体重児出産**のリスクがあり、高齢者では**虚弱**の原因となります。自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

自分の適正体重は、Body Mass Index(BMI、体格指数)という指標で知ることができます。

BMI*の計算方法 (18歳以上)

自分のBMIを計算してみよう!



【計算例】
体重52kg、身長153cmの人のBMIは？

$$52 \div (1.53)^2 = 22.2$$

→下記の目標とするBMIの範囲と比べてみましょう。



*BMI(体格指数)はエネルギーの摂取量および消費量の収支バランスを知る上で1つの指標として、食事摂取基準と併せて利用されているものです。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

*健康の保持・増進、生活習慣病予防の観点から、まずは自分の体重が適正な体重であるかを知り、肥満ややせに気を付けながら、バランスのよい食事と適度な運動を心がけ、目標とするBMIの範囲内を目指しましょう。

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

【範囲内】→ **バランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。**

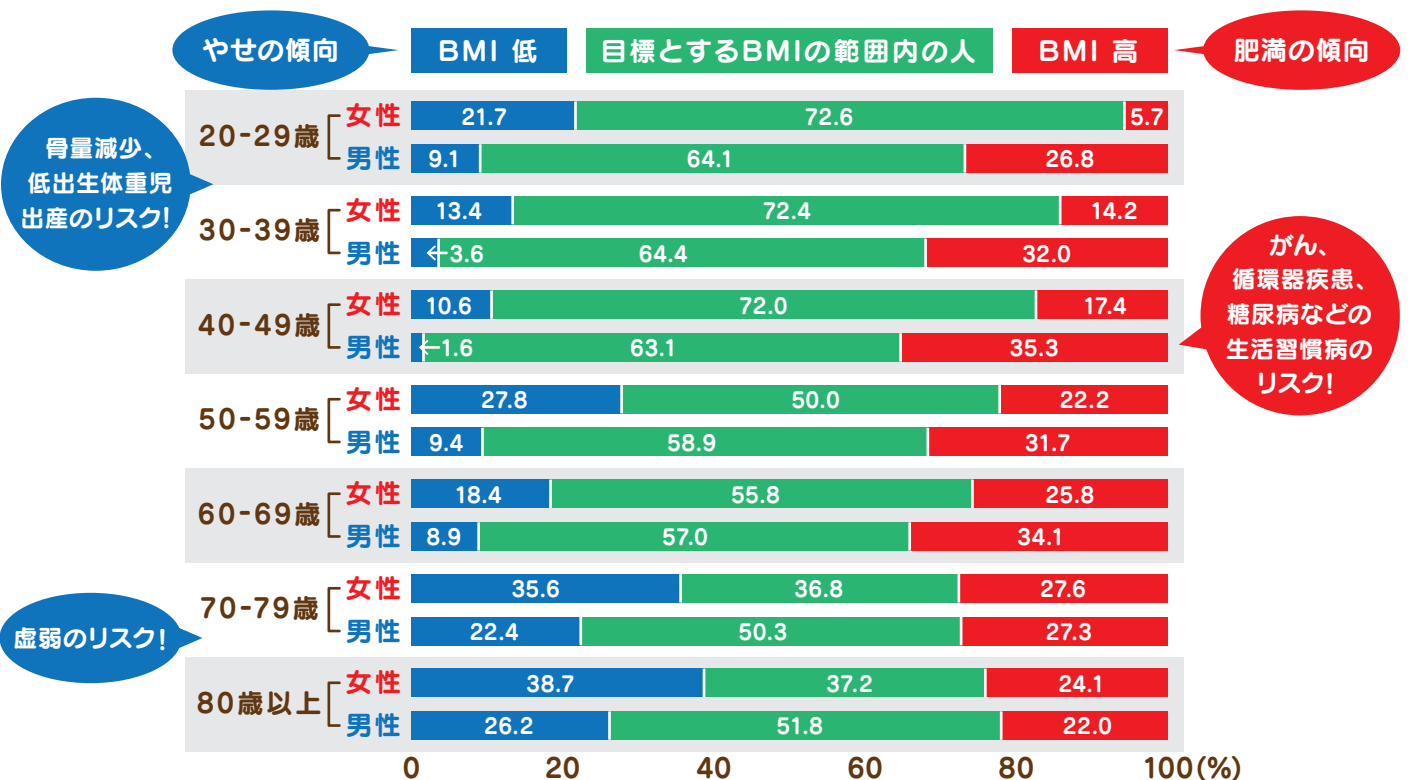
【範囲より少なかった】→ **やせの傾向がみられます。**

【範囲より多かった】→ **肥満の傾向がみられます。**

目標とするBMIの範囲の分布

厚生労働省
「平成29年国民健康・栄養調査」

(20歳以上、性、年齢階級別)



骨量減少、
低出生体重児
出産のリスク!

虚弱のリスク!

がん、
循環器疾患、
糖尿病などの
生活習慣病の
リスク!