

肥満度の判定方法の一つに、「BMI」があります。

①次の式でBMI値を算定します。

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

(例)  $60\text{kg} \div 1.59\text{m} \div 1.59\text{m} = 23.7$

BMI (Body Mass Index : 体格指数) とは、体重と身長から体型的な肥満度を調べる指数。

②肥満度の判定は次のとおりです。

判定	やせ	ふつう	肥満
BMI	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上

③自分のBMIを計算してみましょう。

体重(      kg) ÷ 身長(      m) ÷ 身長(      m) =

〈参考〉

身長 (cm)	やせ (kg未満)	肥満 (kg以上)
150	41.6	56.3
160	47.3	64.0
170	53.4	72.3



### 肥満

将来、生活習慣病になる可能性が高いので、少しずつ運動を始めたり、腹八分目を守りましょう。ごはん食を基本に油物のおかずを控えたり、間食やお酒なども見直しましょう。

※ BMI25 以上でも筋肉が多く体脂肪が低い「固太り」は肥満ではありません。

### やせ

もう少し体重が増えてもいいのでは。運動すると筋肉が増加し、体重増加に効果があります。また隠れ肥満にも注意してください。

### ふつう

BMIでは「ふつう」ですが、健康維持・増進のため、ごはん食を基本に、運動をこころがけてください。

Point!

「隠れ肥満」にご注意!

日本人の20歳代女性の約4人に1人が、BMI18.5未満の「やせ」で、この世代の女性のBMIは低下し続けています。その一方で、低体重・普通体重でありながら体脂肪率が高い「隠れ肥満」、「隠れ肥満傾向」が懸念されます。

ごはんを減らして、おかず中心に食べると脂質の比率が高くなりがちです。ごはんを中心とした食事を3食、規則正しくとるようにしましょう。