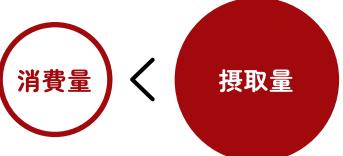


自分の適正体重を知ろう！



[エネルギー消費量・摂取量と体重のバランス]

体重増える



自分にとって適切な食事量を知るために、最も簡単で正確な方法が**体重を測ること**です。病気でない限り、自分が動いている量と食べている量がちょうどよければ、体重はほぼ変わりません。

BMI(体格指数:Body Mass Index)でいえば、**18.5kg/m²から25kg/m²の間の体格が適正**です。それを保てるように食事の量をコントロールしましょう。

体重減る



体重をモニタリングすることは、一生懶り立つ、健康的な食習慣の基本です！

[適正体重を知ろう]

自分の**適正体重（標準体重）**はどのくらい？



$$\text{標準体重 kg} = \text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22$$

やせてる？太ってる？ **BMI**を計算してみましょう

$$\text{自分のBMI} = \frac{\text{体重 kg}}{\text{身長 m} \times \text{身長 m}}$$

BMI(kg/m ²)	18.5未満 低体重	18.5以上 25未満 普通体重	25以上 肥満
-------------------------	------------	------------------	---------

農林水産省「aff」2024年7月号より抜粋 全文は[こちらから](#)→

