

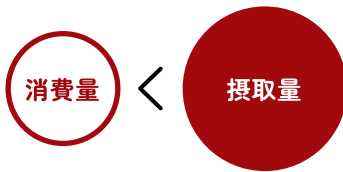
自分の適正体重を知ろう！

4 太りすぎない
やせすぎない



〔 エネルギー消費量・摂取量と体重のバランス 〕

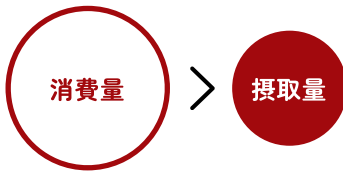
体重**増える**



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、一生涯役立つ、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/m²)

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→

