

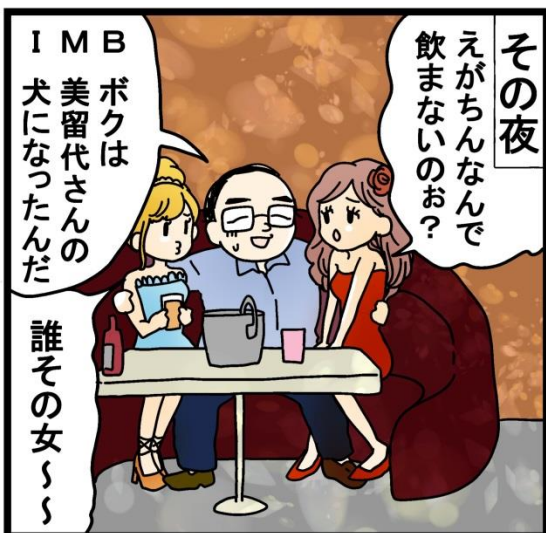


先月の江川さんの
健診結果では25.4

BMIの基準値(kg/m ²)		
低体重 (やせ)	普通体重	肥満
18.5 未満	18.5~ 25未満	25 以上

BMI (kg/m²)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

つまり貴方は
肥満っ!!



※糖尿病・脂質異常症・高血圧症など

● あなたのBMIはいくつ？今の体重のままで大丈夫？

BMIは今の体重が身長に対して見合っているかどうかの判定に用います。

肥満の人は**生活習慣病になるリスクが2倍以上**になります。 ※BMIは成人にのみ用いられる指標です。

江川さんの場合



低体重

～45kg



普通体重

46～61kg



生活習慣病になる
リスク2倍以上!!

肥満

62kg～

(kg/m ²)		
低体重(やせ)	普通体重	肥満
18.5未満	18.5～ 25未満	25以上

〈 BMI の計算式 〉

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

● 病気になりにくい “標準体重” とは？

標準体重は生活習慣病に最もなりにくい体重を表しています。日本人の場合、**BMI=22**がそれにあたります。

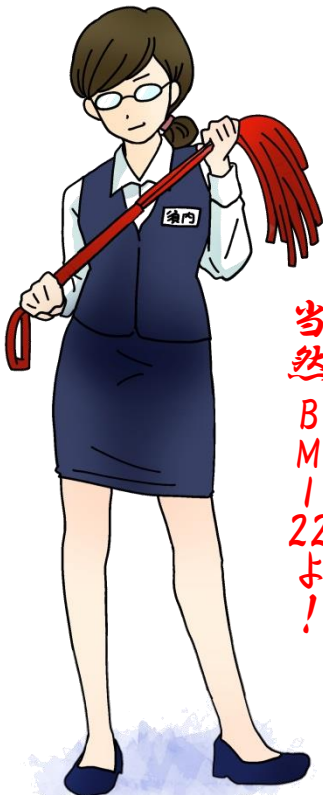
(kg/m²)

標準体重

22

〈 標準体重 の計算式 〉

$$\text{標準体重}(\text{kg}/\text{m}^2) = 22 \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$



当然BMI22よ！
ナイスバディな私は

江川さんの場合



普通体重

46～61kg



標準体重

54.2kg

ステップに合わせて

目標体重を決めよう！

ステップ

2

すでに普通体重の人は、**標準体重**

ステップ

1

肥満や低体重の人は、**まずは普通体重**