

ご自分のBMIを知っていますか？

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

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年 齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9

たとえば、身長 172cm
体重 68kg の人のBMIは、
 $68(\text{kg}) \div 1.72(\text{m}) \div 1.72(\text{m}) = \mathbf{23}$

※「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、「体格（BMI：body mass index）」を採用し、目標とするBMIの範囲が示されています。

月に一度、体重を計ることは、健康管理のひとつのポイント！
食べる量の目安として、「ランチ目安」をご活用ください。