

5-②

BMI

(Body Mass Index)

BMIは国際的に認められている肥満・やせの基準です。

BMIの基準値を用いて適正体重を知ろう!



平塚保健福祉専門学校
健康食生活科栄養学講座
作成

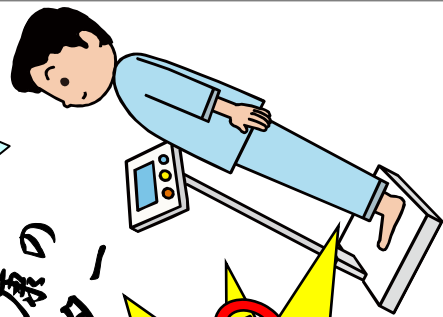
BMI = 22
が基準です!

この値を利用し計算します。



自分のBMI (やせ・適正・肥満) が知りたい方は5-①へ!

体重は健康のバロメーター



適正な体重の維持に努めよう!

$$\text{適正体重} = 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

※この基準値は統計的に生活習慣病などの有病率が最も低く、長生きできる可能性の高い数値です。