

自分の“適正体重”を知ろう

—適正体重は「BMI」が指標になります—

年齢	目標とするBMIの範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

BMIを求める計算式

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

例) 身長 160cm, 体重 60kg, 35 歳の場合
 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$
となり, 適正体重であると判定できます。

適正体重を維持するためには？

→ 食事などの生活習慣を振り返ってみましょう

-肥満になりやすい習慣-

食べるスピードが速い

食べ過ぎがちになる習慣です。

よく噛んで食べた方が, 満腹感も得られます。



夜遅い時間に食べることが多い

夜遅い時間は, 摂取エネルギーを脂肪としてため込みやすい時間帯です。



-やせの方も注意-

欠食していませんか？

空腹には慣れてしまいます

が, 欠食すると, 体に必要なエネルギーや栄養素は不足します。

食べる量が少なくても, 朝・昼・夕の3食摂り, 主食・主菜・副菜のバランスを意識しましょう。



-体を動かすことも大切-

はこだて健幸アプリ～Hakobit～ 使ってみましたか？

ウォーキング歩数などの記録や, 健康チェック等でポイントをためることができ, ためたポイントを使って素敵なプレゼントの抽選に応募できます！

はこだて健幸アプリ
Hako bit



ダウンロード方法など
詳しくはこちら



←食生活や食育に関する情報はこちら
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)