

## BMI とは・・・成人の肥満度を判定する基準です。

BMI は、Body Mass Index（体格指数）、ボディ・マス・インデックスの頭文字をとった、WHO による基準です。BMI とは、疫学調査に基づき、最も病気になりにくい方の数値を算定し、示すものです。見た目が痩せているとかキレイとか、そういったことの指標ではなく、健康であるかどうかの判断基準になります。ご自分のBMI を知っておくことは大切です。

体重 \_\_\_\_\_ k g

身長 \_\_\_\_\_ m

あなたのBMI は \_\_\_\_\_



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

### BMI 判定

低体重(やせ)	普通体重	肥 満
1 8.5 未満	18.5 以上 25 未満	2 5 以上

BMI「22」が理想の体格とされています。身長、体重のみの情報から死亡率の相関関係を知らべたら、BMI22 の人が、もっとも死亡率が低かったためです。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例) 身長155cmの人の理想体重は・・・

(BMI) × (身長) × (身長) =

$22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \div \text{約 } 52.9\text{kg}$  です。

あなたの理想体重は

\_\_\_\_\_ kg

体脂肪率とは・・・体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

体脂肪率 (%) =

{体脂肪の重さ (kg) ÷ 体重 (kg)} × 100

▼体脂肪率の判定基準は男性と女性では体脂肪のつき方が違うため判定基準も異なります。

男性	女性	判定
5.0~9.9%	5.0~19.9%	低い
10.0~19.9%	20.0~29.9%	標準
20.0~24.9%	30.0~34.9%	やや高い
25.0%~	35.0%~	高い

※体脂肪率は、水分量、骨格筋量などで変動しやすいため、あくまでも参考値として

とらえましょう！

昨日は34%だったのに、

今日は39%?!

あなたの体脂肪率は

\_\_\_\_\_ %