

“ちょうどいい”体重ってどれくらい？

宮城県は、子どもから大人まで、全国よりも「肥満」の割合が高く、一方で、女性の「やせ」や高齢者の「低栄養」も増えています。健康づくりの第一歩として、まずは自分の体格がどんな状況か、知ることが大切です。

自分の「BMI」を知ろう

BMIとは？

肥満度を計るための体格指数。以下の方法で、自分のBMIを求めてみましょう！



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

この目標範囲は、**糖尿病、高血圧、脂質異常症**などの罹患リスクが**最も低い**とされています。

| 年齢(歳) | 目標とするBMI(kg/m ²) |
|-------|------------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9 |
| 50～64 | 20.0～24.9 |
| 65～74 | 21.5～24.9 |
| 75以上 | 21.5～24.9 |

「肥満」は、生活習慣病の罹患リスクを、「やせ」は将来の骨粗しょう症やフレイル、胎児の低体重化などのリスクを増加させます。

“ちょうどいい”BMIの 範囲を目指そう



動く量
消費エネルギー



食べる量
摂取エネルギー

BMIが目標範囲より「低い」場合

消費エネルギー > 摂取エネルギー

食事の量・バランスに気をつけながら、
目標範囲のBMIに近づきましょう！

BMIが目標範囲の「範囲内」場合

消費エネルギー = 摂取エネルギー

日々の食生活に気をつけながら、
現状維持を目指しましょう！

BMIが目標範囲より「高い」場合

消費エネルギー < 摂取エネルギー

食事の内容や量を見直し、
目標範囲のBMIを目指しましょう！



月に1度は体重をチェック！
健康的なBMIの範囲を目指そう

栄養・食生活に関する
その他の情報は
ココをチェック！

