

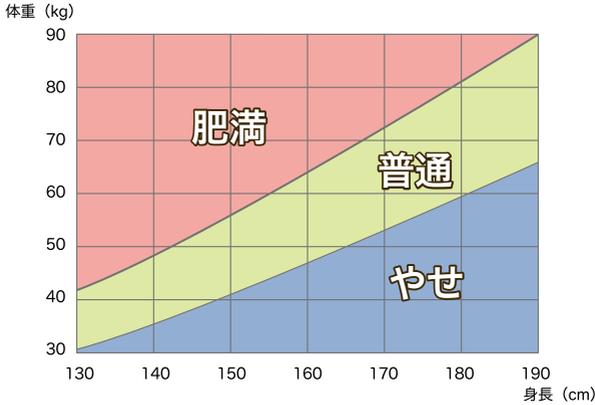
① BMI（体格指数）を計算して、腹囲（おへそ周り）を測ってみよう。

◆あなたのBMI（体格指数）を計算してみよう。

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

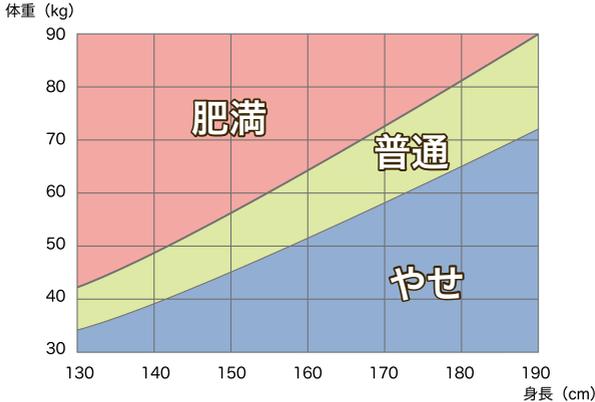
◆◆◆年齢 18～49 歳◆◆◆

判定	やせ 18.5 未満	普通 18.5～24.9	肥満 25 以上
----	---------------	-----------------	-------------



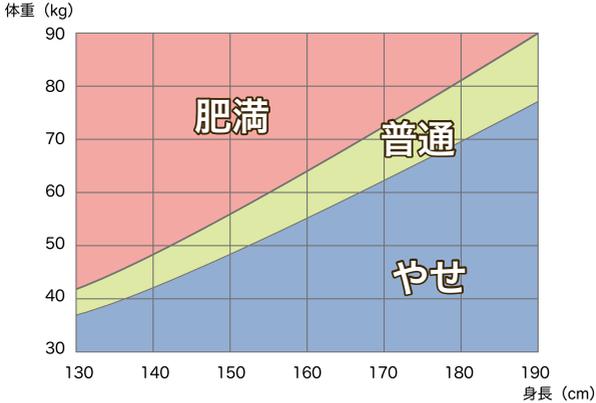
◆◆◆年齢 50～64 歳◆◆◆

判定	やせ 20.0 未満	普通 20.0～24.9	肥満 25 以上
----	---------------	-----------------	-------------



◆◆◆年齢 65 歳以上◆◆◆

判定	やせ 21.5 未満	普通 21.5 ~ 24.9	肥満 25 以上
----	---------------	-------------------	-------------



◆腹囲 (おへそ周り) を測ってみよう。

日本人の食事摂取基準
(2020年版)



腹囲径

男性は 85cm 以上
女性は 90cm 以上
は要注意

② ①の結果を参考に、まず自分の“目標体重”を決めよう。

ポイント

腹囲 1cm 減らすには、
1kg の脂肪減量が必要です。

私の目標体重

kg

