



日向市の子どもの肥満率が増加
成人のメタボ予備群が全国・県平均より高い



食事は腹 8 分目、適正体重を知り維持すべし！

適正体重とは？

体重は、健康と栄養状態の目安として重要です。

身長と体重の関係から肥満度を示す BMI が22になるときの体重が、適正体重（標準体重）といわれ、病気になるにくい体重とされています。

日本肥満学会の基準では、BMI25以上を「肥満」と定義しており、18.5未満は「低体重（やせ）」に分類されます。

自分の BMI を計算しましょう！

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

例) 体重55kg 身長160cmの人の場合
 $55 (\text{kg}) \div 1.6 (\text{m}) \div 1.6 (\text{m}) \approx 21.5$



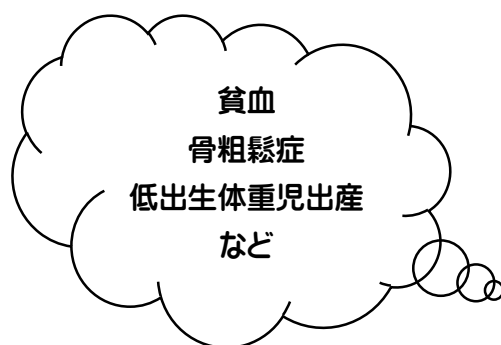
	やせ	ふつう	肥満
18 歳～49 歳	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50 歳～64 歳	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65 歳～74 歳	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上
75 歳以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上



男女とも、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症などにかかりにくい BMI は22前後です。



肥満でもやせでも、疾病のリスクが高くなります。



やせ



肥満



体重を測定する習慣を作り、規則正しい食生活を送ることで
適正な体重を維持していきましょう。